

تلخ و شیرین

چطور اندوه و اشتیاق
باعث بهبود ما می شود

سوزان کین

ترجمه علی حاج زوار

سرشناسه	:	کین، سوزان - Cain, Susan
عنوان و نام پدیدآور:	:	تلخ و شیرین / نوشته سوزان کین، ترجمه علی حاجزوار
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۲۷۲ صفحه.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۵-۹
فهرست‌نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Bittersweet, 2022
موضوع	:	توسعه فردی، روانشناسی اندوه
رده‌بندی کنگره	:	BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۲
شماره کتاب‌شناسی ملی:	:	۵۲۱۶۷۶۸

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.





مجوز رسمی ترجمه و نشر کتاب

نشر نوین نسخه فارسی کتاب Bittersweet را با خرید حق انحصاری ترجمه و انتشار در ایران از ناشر اصلی Inkwell Management زیرمجموعه انتشارات Penguin Random House با نام «تلخ و شیرین» منتشر می‌کند.

طبق این قرارداد انحصاری، تمامی حقوق این اثر از جمله انتشار کاغذی و الکترونیکی برای نشر نوین محفوظ بوده و ترجمه و انتشار مجدد آن توسط سایر مترجمان و ناشران ایرانی، خلاف قوانین کپی‌رایت بین‌المللی و اخلاق حرفه‌ای است.

عنوان	:	تلخ و شیرین
نویسنده	:	سوزان کین
مترجم	:	علی حاجزوار
ویراستار	:	نسترن مومنی
نمونه خوان	:	نیلوفر طهرانچی
طراح جلد	:	الناز ناصر آج‌بیشه
نوبت چاپ	:	۱۴۰۱، اول، ۳۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۵-۹
قیمت	:	۹۹.۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست‌محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب‌های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می‌شوند تا علاوه بر ساختن تجربه‌ی خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط‌زیست برداریم.

 Nashrenovin.ir

 [Nashrenovin.ir](https://www.instagram.com/Nashrenovin)

 [Nashrenovin](https://www.t.me/Nashrenovin)

به یاد لئونارد کوهن

«شکافی هست، در هرچیز شکافی هست

این طور است که نور به درون راه می‌یابد.»

-ال.سی. «سرود»

گرگوری کبیر^۱ (حدود ۵۴۰-۶۰۴ میلادی) دربارهٔ کامپانکتیو^۲ یا درد مقدس صحبت کرده است. اندوهی که هر فرد متحمل می‌شود در مواجهه با آنچه زیباترین است... تجربهٔ تلخ و شیرین در بی‌خانمانی انسان در جهانی معیوب، خودآگاهی انسان از کمال و هم‌زمان آرزوی به کمال رسیدن ریشه دارد. این خلأ روحی درونی وقتی با زیبایی روبه‌رو شویم، به صورت دردآوری واقعی می‌شود. آنجا، بین فقدان و تمنا اشک‌های مقدس ظاهر می‌شوند.

او ویکستروم^۳ استاد روان‌شناسی مذهبی در دانشگاه اوپسالا^۴

-
1. Gregory The Great
 2. Compunctio
 3. Owe Wikstrom
 4. Uppsala

فهرست

معرفی؛ قدرت تلخ و شیرین ۱۵

بخش اول: اندوه و اشتیاق

چطور می‌توانیم درد را به خلاقیت، تعالی و عشق تبدیل کنیم؟

فصل اول) غم به چه دردی می‌خورد؟ ۳۱

فصل دوم) چرا مشتاق عشق «کامل» و بی‌قیدوشرط هستیم؟ ۵۳
(و این مسئله چه ربطی به علاقه ما به آهنگ‌های غمگین، روزهای بارانی و حتی معنویت دارد؟)

فصل سوم) آیا خلاقیت با اندوه، اشتیاق و تعالی ارتباطی دارد؟ ۸۳
اگر از دردی خلاصی ندارید، آن را به خلاقیت خود پیشکش کنید.

فصل چهارم) چطور باید با عشق ازدست‌رفته کنار بیاییم؟ ۱۰۹

بخش دوم: برنده‌ها و بازنده‌ها

چطور می‌توانیم تحت «استبداد مثبت‌اندیشی» در زندگی و کار اصالت داشته باشیم؟

فصل پنجم) چطور ملتی که بر پایهٔ این همه درد و رنج بنا شده بود به فرهنگ

لبخندهای فرمایشی تبدیل شد؟ ۱۴۱

فصل ششم) چطور می‌توانیم بر مثبت‌اندیشی تحمیل‌شده در محیط کار و غیر از آن

چیره شویم؟ ۱۶۱

بخش سوم: فناپذیری، بی‌دوامی و سوگ

چطور می‌توانیم زندگی کنیم، وقتی می‌دانیم ما و تمام افراد مورد علاقه‌مان

خواهیم مرد؟

فصل هفتم) آیا باید برای زندگی ابدی تلاش کنیم؟ ۱۸۷

فصل هشتم) آیا باید برای «خلاصی» از اندوه و بی‌دوامی تلاش کنیم؟ ۲۰۳

فصل نهم) آیا ما رنج اجداد و والدینمان را به ارث می‌بریم؟ و اگر این‌طور است، آیا

می‌توانیم در نسل‌های بعد متحولش کنیم؟ ۲۲۷

کلام آخر؛ چطور به خانه برویم ۲۵۳

دربارۀ نویسنده ۲۷۰

مقدمه مترجم

تقدیم به پدرم که مفهوم تلخ‌وشیرین را با یادش درک کردم.

انتخاب این کتاب برای ترجمه شاید اتفاقی بود. ولی از زمانی که کار را شروع کردم لحظه به لحظه جذابیتش بیشتر می‌شد و مشتاق‌تر می‌شدم که به انتهایش برسم. آنقدر که شب‌ها به صبح می‌رسید و زمان را متوجه نمی‌شدم. امیدوارم در بازتاب این کشش و زیبایی‌ها در ترجمه هم توفیقی حاصل کرده باشم.

سوزان کین مطالبی را در کتاب می‌گوید که شاید برای مخاطب شرقی ناآشنا نباشد، اما طوری آن را به داستان زندگی آدم‌ها، مطالعات علمی و تجربیات خودش وصل می‌کند که هر لحظه ممکن است شگفت‌زده‌تان کند. به گفتهٔ خودش سال‌هاست که در حال نگارش این کتاب بوده است. شاید به همین دلیل ظرفیتی در این کتاب وجود دارد که بتواند زندگی‌ها را دگرگون کند و به غم‌ها و بی‌تابی‌های ما معنا ببخشد.

در ترجمهٔ تلخ‌وشیرین تیم ویراستاری نشر نوین یاور و راهنمای همیشگی من بودند و از ایشان سپاسگزارم. و همچنین سپاسگزارم از همسرم که در زمانی که به ترجمهٔ این کتاب گذشت همراه‌ترین بود.

یادداشت نویسنده

من به‌طور رسمی از سال ۲۰۱۶ و به‌طور غیررسمی (همان‌طور که به‌زودی خواهید خواند) تمام عمرم روی این کتاب کار کرده‌ام. دربارهٔ همهٔ موضوع‌های تلخ و شیرین با صدها نفر حرف زده‌ام، خواننده‌ام و مکاتبه کرده‌ام. به بعضی از این افراد به‌وضوح اشاره کرده‌ام و بعضی دیگر به تفکرم غنا بخشیده‌اند. دوست داشتم همهٔ آن‌ها را نام ببرم ولی این کار خواندن کتاب را غیرممکن می‌کرد. پس بعضی از اسامی فقط در یادداشت‌ها و بخش سپاسگزاری بیان شده‌اند؛ دیگران را بدون شک سهواً فراموش کرده‌ام. من از همه‌شان تشکر می‌کنم.

همچنین برای خوانایی، پیرانتز یا براکت دور بعضی نقل‌قول‌ها نگذاشته‌ام، ولی اطمینان حاصل کرده‌ام که چند کلمه کم و زیاد باعث از دست رفتن معنی حرف گوینده یا نویسنده نشده باشد. اگر دوست دارید این منابع مکتوب را از منبع اصلی نقل‌قول کنید، اشاره به قول کامل برای بیشتر موارد در انتهای کتاب آمده است.

درنهایت، نام‌ها و مشخصات برخی از افراد را تغییر داده‌ام که داستانشان را تعریف می‌کنم. من صحت داستان‌هایی را بررسی نکرده‌ام که افراد دربارهٔ خودشان به من گفته‌اند، ولی تنها آن‌هایی را آورده‌ام که به حقیقت بودنشان باور داشتم.



مرثیہ ساریوو، توسط تام استودارت، © گتی ایمیجز

پیش‌گفتار

نوازندهٔ ویولن سل اهل ساریوو

شبی خواب دیدم که با دوستم، شاعری به نام ماریانا، در ساریوو، شهر عشق، ملاقات می‌کنم. سردرگم از خواب بیدار شدم. ساریوو به عنوان نمادی از عشق؟ آیا ساریوو محل وقوع یکی از خونبارترین جنگ‌های داخلی در اواخر قرن بیستم نبود؟ سپس به یاد آوردم.

ودران اسمایلیوویچ
نوازندهٔ ویولن سل اهل ساریوو

روز ۲۸ مه سال ۱۹۹۲ ساریوو محاصره شده است. طی قرن‌ها مسلمانان، کروات‌ها و صرب‌ها در این شهر با هم زندگی کرده‌اند؛ شهر ترامواها و شیرینی‌فروشی‌ها، شهر قوهایی که در برکه‌های پارک‌ها به نرمی حرکت می‌کنند، شهر مساجد عثمانی و کلیساهای ارتودکس. یک شهر با سه مذهب و سه ملت که تا همین اواخر برای کسی اهمیتی نداشت که هرکس چه می‌کند. آن‌ها می‌دانستند ولی انگار نمی‌دانستند. ترجیح می‌دادند یکدیگر را همسایگانی محسوب کنند که برای صرف قهوه یا کباب ملاقات می‌کردند. در یک دانشگاه درس می‌خواندند و ممکن بود با هم ازدواج کنند و بچه‌دار شوند.

ولی حالا، با آغاز جنگ داخلی، مردان مستقر در بالای تپه‌ها از طرفین به شهر هجوم می‌آورند، برق را قطع کرده‌اند و آب را بسته‌اند. استادیوم المپیک ۱۹۸۴ در آتش سوخته و با خاک یکسان شده است و زمین‌های بازی آن به قبرستان‌هایی موقتی تبدیل شده‌اند. در دیوار ساختمان‌های مسکونی از آتش خمپاره‌ها سوراخ سوراخ شده، چراغ‌های راهنمایی

شکسته و خیابان‌ها ساکت‌اند. تنها صدای حاضر ترق توروق شلیک تفنگ‌هاست.

تا آن لحظه‌ای که صدای نغمه‌های مربوط به قطعه موسیقی آداجیو در جی مینور از آلبینونی^۱، آهنگساز معروف، فضای پیاده‌رویی را پر کرد که در مقابل یک ناوایی بمباران شده قرار داشت.

این موسیقی را می‌شناسید؟ اگر نه بهتر است قبل از خواندن ادامه این کتاب به آن گوش کنید^۲. این قطعه فراموش‌نشده، بسیار گوش‌نواز و بی‌اندازه غمگین است. ودران اسمایلوویچ، نوازنده اول ویولن‌سل در اپرای سارایوو، به احترام ۲۲ نفری که روز قبل در صف نان با یک خمپاره کشته شده‌اند، این قطعه را می‌نوازد. وقتی خمپاره منفجر شد، اسمایلوویچ در همان نزدیکی بود. او در مراقبت از زخمی‌های حادثه کمک کرد. حالا او به صحنه قتل‌عام بازگشته و طوری لباس پوشیده است که گویی شب در سالن اپرا اجرا دارد: پیراهن رسمی سفید و کت فراک مشکی. او در میانه آوار روی یک صندلی پلاستیکی سفید می‌نشیند و ویولون‌سلش را در میان پاهایش می‌گیرد. نت‌های مشتاق آداجیو به سوی آسمان به پرواز در می‌آیند.

دور تا دور او اسلحه‌ها شلیک می‌کنند. صدای گلوله‌باران می‌آید و ترق و توروق مسلسل‌ها به هوا می‌رود. اسمایلوویچ به نواختن ادامه می‌دهد. او این کار را هر روز و به مدت ۲۲ روز ادامه می‌دهد: یک روز به ازای هر انسانی که در ناوایی کشته شده است. در این مدت به طریقی هیچ گلوله‌ای به او برخورد نمی‌کند.

سارایوو شهری است که در یک دره بنا شده و در حلقه‌ای از کوه‌ها گرفتار است. از فراز این کوه‌ها، تک‌تیراندازها شهروندان گرسنه‌ای را نشانه می‌گیرند که به دنبال نان می‌گردند. بعضی افراد ساعت‌ها صبر می‌کنند تا از خیابان رد شوند، سپس مثل گوزنی که شکارچی در پی‌اش می‌دود به آن سو می‌جهند. بعضی با وجود تمام این تلاش‌ها تیر می‌خورند. ولی اینجا مردی بی‌حرکت در میانه یک میدان نشسته است، لباس فاخر اجرا به تن دارد و گویی

۱. Albinoni's Adagio in G minor؛ این قطعه موسیقی معمولاً به آلبینونی نسبت داده می‌شود، ولی احتمالاً موسیقی‌شناس ایتالیایی رمو جیازوتو آن را بر اساس بخشی از اثر آلبینونی ساخته است. -نویسنده



2. <https://www.youtube.com/watch?v=kn1gcjuhlhg>

زمان بی‌انتها در اختیار اوست و هیچ عجله‌ای ندارد. او می‌گوید: «از من می‌پرسید که دیوانه‌ام چون در منطقه جنگی ویولن سل می‌نوازم؟ چرا از آن‌ها که ساراویو را گلوله‌باران کرده‌اند این سؤال را نمی‌پرسید؟»

رادیو این کار او را در شهر به گوش همه می‌رساند. داستان او به زودی در یک رمان یا فیلم بازگو خواهد شد. ولی پیش از آن، در تاریک‌ترین روزهای محاصره، الهام‌بخش دیگر موسیقی‌دانان می‌شود تا با سازهای خود به خیابان‌ها بروند. بعضی را تک‌تیراندازان در حین نواختن می‌کشند، درحالی‌که نه موسیقی نظامی می‌نواختند که مردم را علیه تک‌تیراندازان برانگیزند و نه آهنگ پاپ می‌زدند تا روحیه مردم را بهتر کنند. نابودگرها با بمب و اسلحه حمله می‌کنند و نوازندگان با تلخ و شیرین‌ترین موسیقی‌هایی که بلد هستند پاسخشان را می‌دهند. ویولنیست‌ها می‌خوانند: ما رزمنده نیستیم؛ ویولاها اضافه می‌کنند: ما قربانی هم نیستیم. ویولون سل‌ها آواز سر می‌دهند؛ ما فقط انسانیم، ما فقط انسانیم؛ زیبا، ناقص و بی‌تاب عشق.

چند ماه بعد. جنگ داخلی همچنان با شدت ادامه دارد. آلن لیتل^۱، خبرنگار خارجی، راهپیمایی چهل هزار شهروندی را می‌بیند که از جنگل بیرون می‌آیند. آن‌ها دو روز تمام در جنگل راه می‌رفته‌اند تا از حمله‌ای فرار کنند.

میان آن‌ها پیرمرد ۸۰ ساله‌ای بی‌رمق و ناامید دیده می‌شود. مرد به لیتل نزدیک می‌شود و از او می‌پرسد که آیا همسرش را دیده است. مرد می‌گوید که آن‌ها حین این راهپیمایی طولانی از هم جدا شده‌اند.

لیتل همسر او را ندیده است، ولی شم خبرنگاری‌اش گل می‌کند و از مرد می‌پرسد که اگر اشکالی ندارد، به او بگوید که مسلمان است یا کروات. سال‌ها بعد لیتل در مصاحبه‌ای با بی‌بی‌سی می‌گوید که پاسخ مرد پس از ده‌ها سال هنوز او را شرم‌منده می‌کند.

پیرمرد این‌طور جواب داد: «من یک موسیقی‌دان هستم.»



پرترهٔ یک زن جوان، ۲۰۲۱، اوکراین، تیتانا بارانوا

معرفی

قدرت تلخ و شیرین

«دلمان همیشه برای خانه و دنیایی دیگر و متفاوت تنگ است.»

ویتا سکویل-وست، باغ^۱

روزگاری که من دانشجوی ۲۲ ساله رشته حقوق بودم، بعضی دوستانم سرراهشان به کلاس مرا از خوابگاه سوار می‌کردند و به دانشگاه می‌رساندند. من با خوشحالی به موسیقی تلخ و شیرینی درگام مینور گوش می‌کردم. البته نه قطعاً آلبینونی که تا آن موقع آن را نشنیده بودم، بلکه قطعه‌ای موسیقی از هنرمند همیشه محبوبم، لئونارد کوهن^۲، بود که او را شاعر بزرگ بدبینی نیز می‌نامند.

شرح تجربه‌ام از شنیدن این نوع موسیقی با کلمات خیلی دشوار است. به‌ظاهر حس غم است، اما در واقع آنچه حس می‌کنم عشق است: بیرون ریختن یک موج بزرگ از عشق. یک خویشاوندی عمیق با تمام جانداران جهان که اندوه ابرازشده در موسیقی را می‌شناسند و از توانایی موسیقی‌دان در تبدیل درد به زیبایی شگفت‌زده می‌شوند. اگر در حین شنیدن موسیقی تنها باشم، با اینکه عمیقاً آگنوستیک^۳ هستم و به‌طور معمول دعا نمی‌کنم، بی‌اختیار حالت دعا به خود می‌گیرم. کف دست‌هایم را به هم می‌چسبانم و جلوی صورتم نگه می‌دارم. اما موسیقی قلبم را می‌گشاید: واقعاً حس می‌کنم عضلات سینه‌ام منبسط می‌شوند. حتی این موضوع که همه افراد مورد علاقه‌ام (شامل خودم هم می‌شود) روزی خواهند مرد برایم طبیعی به نظر می‌رسد. این آرامش و خونسردی درباره مرگ بیش از سه دقیقه طول نمی‌کشد، ولی هر بار که اتفاق می‌افتد، کمی مرا تغییر می‌دهد. اگر تعالی را آن

1. Vita Sackville-West, The Garden

2. Leonard Cohen

۳. Agnostic (ندانم‌گرایی): پیروان دیدگاهی فلسفی که اثبات درستی یا نادرستی برخی ادعاها به‌ویژه امور فراطبیعی مانند الهیات، زندگی پس از مرگ، وجود خدا و امثال آن را نامعلوم و ناممکن می‌داند. - مترجم

لحظه‌ای در نظر بگیریم که خود انسان محو می‌شود و به همه احساس اتصال می‌کند، این لحظات تلخ و شیرین آهنگین نزدیک‌ترین تجربه‌ای است که من به تعالی داشته‌ام. ولی این حس بارها و بارها رخ داده است و من هرگز نتوانسته‌ام بفهمم چرا.

در همین حال، برای هم‌کلاسی‌هایم این ناهماهنگی در بین آهنگ‌های پخش شده از دستگاه صوتی یک اتاق در خوابگاه مضحک بود. یکی از دوستانم پرسید که چرا به موسیقی‌های مراسم تدفین گوش می‌کنم. من خندیدم و با هم به کلاس رفتیم. پایان داستان.

اما من طی بیست و پنج سال بعد از آن به حرفش فکر کردم. چرا موسیقی غمگین برای من به طرز عجیب و غریبی نشاطبخش بود؟ چه چیزی در فرهنگ ما این موضوع را مناسب شوخی کردن قلمداد می‌کرد؟ همچنین، چرا حتی هنگام نوشتن این موضوع حس می‌کنم باید به شما اطمینان خاطر بدهم که موسیقی رقص را هم دوست دارم؟ (واقعاً دوست دارم.)

در ابتدا این‌ها سؤال‌های جالبی به نظر می‌رسیدند. ولی وقتی من به دنبال پاسخشان گشتم، فهمیدم که این‌ها سؤال‌های اصلی هستند؛ سؤال‌های بزرگ! و اینکه فرهنگ امروزی ما را به طوری ناتوان بار آورده است که با آن‌ها روبه‌رو نشویم.

دو هزار سال پیش، ارسطو پرسید که چرا شاعران، فیلسوفان، هنرمندان و سیاستمداران بزرگ معمولاً شخصیت‌های مالیخولیایی داشته‌اند. سؤال او بر اساس یک باور باستانی استوار شده بود. طبق این باور، بدن انسان از چهار عنصر یا چهار مایع مختلف تشکیل شده است که هر مایع نظیر یک اخلاق خاص است: سودا^۱ (غمگین)، دم^۲ (خوشحال)، صفرا^۳ (عصبانی) و بلغم^۴ (آرام). اعتقاد بر این موضوع بود که شخصیت ما را میزان نسبی این مایعات در بدنمان شکل می‌دهد. بقراط، پزشک نام‌آشنای یونان، باور داشت که شخص

-
1. Melancholic
 2. Sanguine
 3. Choleric
 4. Phlegmatic

ایدئال از تعادلی هماهنگ میان این چهار مایع لذت می‌برد. ولی بسیاری از ما در یک جهت از این تعادل فاصله می‌گیریم.

این کتاب دربارهٔ جهت‌گیری مالیخولیایی است که من آن را «تلخ و شیرین» می‌نامم: گرایشی به حالت‌های اشتیاق، تلخی و غم؛ آگاهی شدید از گذر زمان و لذتی نافذ و کنجکاوانه دربارهٔ زیبایی جهان. همچنین تلخ و شیرین دربارهٔ درک این مسئله است که روشنایی و تاریکی، تولد و مرگ، تلخ و شیرین همواره جفت یکدیگرند. همان‌طور که یک ضرب‌المثل عربی می‌گوید: «روزهای عسل، روزهای پیاز». مصیبت‌های زندگی ناگزیر با شکوه آن همراه است؛ حتی اگر تمدن‌ها نابود شوند و از نو همهٔ آن‌ها را بسازیم، این دوگانگی‌ها دوباره پدیدار می‌شوند. این امر متناقض به نظر می‌رسد ولی زندگی کردن کامل در این دوگانه‌ها - در تاریکی و روشنایی - تنها راه فراتر رفتن از محدودیت‌های آن‌هاست. فراتر رفتن از آن‌ها نقطهٔ اوج است. احساس تلخ و شیرین دربارهٔ میل به همدلی و آرزوی رفتن به خانه است.

اگر شما خود را فردی با سنخ شخصیتی تلخ و شیرین می‌دانید، سخت است که دربارهٔ سؤال ارسطو یا حزن بزرگان صحبت کنید بدون اینکه خودشیفته به نظر برسید. ولی مشاهدهٔ او طی هزاره‌ها تکرار شده است. در قرن پانزدهم، فیلسوفی به نام مارسیلیو فینیکو^۱ پیشنهاد داد که سترن^۲ (خدای رومی اندوه) زندگی عادی را به ژوپیترا^۳ واگذاشته و برای خود زندگی الهی و انزواجویانه را انتخاب کرده است. هنرمند قرن شانزدهم، آلبرشت دورر^۴، در اثری معروف اندوه را به شکل فرشته‌ای غمگین تصویر کرده است که با نمادهایی از خلاقیت، دانش و اشتیاق احاطه شده است: یک چندوجهی، یک ساعت شنی و نردبانی به آسمان. شاعر قرن نوزدهم، چارلز بودلر^۵، «به‌سختی می‌توانست نوعی از زیبایی را تصور کند که در آن مالیخولیا نباشد».

این دید رمانتیک به مالیخولیا در طول تاریخ بالا و پایین زیادی داشته و اخیراً کم‌رنگ شده است. در یک مقالهٔ اثرگذار در سال ۱۹۱۸، فروید مالیخولیا را به عنوان نوعی از

-
1. Marsilio Ficino
 2. Saturn
 3. Jupiter
 4. Albrecht Durer
 5. Charles Baudelaire

خودشیفتگی رد کرد و از آن زمان از دل علم آسیب‌شناسی روانی محو شد. علم روان‌شناسی مالیخولیا را معادل افسردگی بالینی می‌داند.^۱

ولی سؤال ارسطو هیچ‌وقت محو نشد و نمی‌تواند بشود. ویژگی‌گریبی در مالیخولیا وجود دارد که ضروری است. افلاطون و سقراط آن ویژگی را داشتند، همین‌طور مایا آنجلو^۲، آبراهام لینکلن، چارلز داروین، نینا سیمونه^۳، مارسل پروست^۴ و مارتین لوتر کینگ^۵.

ولی آن‌ها دقیقاً چه داشتند؟

من سال‌های زیادی را صرف تحقیق دربارهٔ این سؤال کرده‌ام و ردپای مسیری با قدمت صدها سال را دنبال کرده‌ام که هنرمندان، نویسندگان، متفکران و سنت‌های خردگرا در تمام جهان به جا گذاشته‌اند. این راه همچنین من را به کارهای روان‌شناسان، دانشمندان و حتی محققان مدیریت معاصر (که بعضی نقاط قوت رهبران و خلاقانِ اندوهگین کسب‌وکار و راه‌های استفاده از آن‌ها را کشف کرده‌اند) هدایت کرده است.

من همچنین نتیجه‌گرفته‌ام که تلخ و شیرینی، آن‌طور که معمولاً فکر می‌کنیم فقط یک حس یا اتفاق‌گذرا و لحظه‌ای نیست. این حس نیرویی ساکت و افسانه‌ای است و همان قدر که نادیده گرفته شده است، به همان میزان هم مالمال از پتانسیل انسانی است. تلخ و شیرینی پاسخی اصیل و متعالی به مسئلهٔ زنده بودن در یک دنیای عمیقاً ناقص ولی به‌شدت زیباست.

بیش از همه، تلخ و شیرینی به ما نشان می‌دهد چطور باید با درد مقابله کنیم: با پذیرفتن و تبدیل آن به هنر، همان‌طور که موسیقی‌دانان این کار را انجام می‌دهند یا تبدیل کردن آن به درمان، نوآوری یا هر چیز دیگری که روح را تغذیه کند. اگر نتوانیم غم‌ها و

۱. این تلفیق مالیخولیا و افسردگی سنت دیرینه‌ای در روانشناسی غربی دارد. فریود عبارت مالیخولیا را برای توصیف افسردگی بالینی استفاده می‌کرد: «یک دلمردگی عمیق دردناک، علاقه نداشتن به دنیای خارج، از دست دادن توانایی عشق ورزیدن و اجتناب از هر فعالیتی.» روان‌شناس اثرگذار، جولیا کریستوا، در سال ۱۹۸۹ نوشته است: «کلمات افسردگی و مالیخولیا به ترکیبی اشاره دارند که می‌توانیم به آن بگوییم مالیخولیا/افسردگی که مرزهای آن در حقیقت نامشخص است.» کلمهٔ «مالیخولیا» را در موتور جست‌وجوی پابمد جست‌وجو کنید تا مقاله‌هایی را دربارهٔ افسردگی مشاهده کنید. -نویسنده

2. Maya Angelou

3. Nina Simone

4. Marcel Proust

5. Martin Luther King

اشتیاق‌هایمان را تغییر شکل دهیم، ممکن است آن‌ها را به شکل آزار، سلطه یا بی‌توجهی به دیگران تحمیل کنیم. ولی اگر متوجه شویم که همهٔ انسان‌ها فقدان و رنج را می‌شناسند یا خواهند شناخت، می‌توانیم به یکدیگر رو آوریم.

این فکر (تبدیل درد به خلاقیت، تعالی و عشق) قلب این کتاب است.

جامعهٔ ایدئال مثل انسان ایدئال هر چهار خلق بقراطی را از خود بروز می‌دهد. ولی همان‌طور که اکثر افراد به یک جهت گرایش دارند، جوامع ما نیز این‌گونه‌اند. همان‌طور که در فصل پنج خواهیم دید، ما فرهنگ آمریکایی را بین دمو (خوشحالی) و صفاوی (تندخویی) طبقه‌بندی می‌کنیم و آن‌ها را با سرخوشی و قدرت مرتبط می‌دانیم.

دیدگاه صفاوی-دموی گرایش رو به جلو دارد و برای مبارزه آماده است؛ هدف محوری شاد بودن را در زندگی شخصی و خشم درست‌کارانه را در فضای آنلاین تشویق می‌کند. ما باید مقاوم، خوش‌بین و مدعی باشیم؛ باید از اعتماد به نفس برای بیان کردن افکارمان و از مهارت‌های بین فردی برای دوست پیدا کردن و تأثیر گذاشتن روی افراد برخوردار باشیم. ما آمریکایی‌ها چنان خوشحالی را در اولویت قرار می‌دهیم که پیگیری آن را در بیانیهٔ بنیان‌گذاری‌مان نوشته‌ایم و در ادامه -بر اساس جست‌وجوی اخیر در سایت آمازون- بیش از سی‌هزار کتاب دربارهٔ این موضوع تدوین کرده‌ایم. به ما از سن خیلی پایین یاد داده‌اند که اشک‌هایمان را مذمت («بچه ننه!») و اندوه‌مان را برای باقی زندگی سرکوب کنیم. در یک تحقیق که در آن بیش از هفتاد هزار نفر مشارکت داشتند، روان‌شناس دانشگاه هاروارد، سوزان دیوید^۱، متوجه شد که یک‌سوم از ما خودمان را به دلیل احساسات منفی مانند غم و غصه قضاوت و حتی تنبیه می‌کنیم. دیوید می‌گوید: «نه تنها این رفتار را با خودمان می‌کنیم»، بلکه «با کسانی که دوستشان داریم مانند فرزندانمان هم انجامش می‌دهیم.»

خلق صفاوی-دموی مزیت‌های زیادی هم دارد که به ما اجازه می‌دهد به مرحلهٔ بعدی پیشرفت کنیم، لایحه‌ای را به تصویب کنگره برسانیم و تلاش کنیم که کار درست را انجام دهیم. ولی این همه شادی شدید و عصبانیتی که از نظر اجتماعی موجه است این حقیقت

1. Susan David

را مخفی می‌کند که همهٔ انسان‌ها، حتی اینفلوئنسرها با رقص‌های چشم‌گیر و عقاید محکم، موجوداتی شکننده و ناپایدار هستند. این امر یعنی ما با کسانی هم‌دلی نمی‌کنیم که مخالفت ما هستند. همچنین بدین معنی است که با به وجود آمدن مشکلی برای خودمان غافلگیر می‌شویم.

در مقابل، حالت تلخ و شیرین -مالیخولیایی- در ابتدا رو به عقب، غیرمولد و درگرم مانده به نظر می‌رسد. آرزوی آنچه می‌شد باشد یا هنوز می‌تواند اتفاق بیفتد دارد.

ولی اشتیاق در حقیقت تکانه‌ای پنهان است. فعال است و منفعل نیست؛ خلاقیت، مهربانی و الوهیت در آن است. ما در این حالت به کسی یا چیزی مشتاقیم و به سوبیش حرکت می‌کنیم تا به آن برسیم. کلمهٔ *longing* (اشتیاق) از کلمهٔ *Langian* (به معنای طولانی شدن) در انگلیسی قدیم و همچنین از کلمهٔ *Langen* (به معنای دست یازیدن) در آلمانی گرفته شده است. کلمهٔ *Yearning* (به معنای بی‌تابی) از نظر زبان‌شناسی با گرسنگی و تشنگی و همچنین خواستن مرتبط است. در زبان عبری این کلمه با واژهٔ *Passion* (به معنای شور) ریشه مشترک دارد.

آنچه شما را ناراحت می‌کند در واقع موضوعی با اهمیت برای شماست. این موضوع آن‌قدر برای شما اهمیت دارد که برایش دست به عمل بزنید. به همین علت است که در اودیسهٔ هومر دلتنگی برای خانه بود که باعث شد اودیسه به سفر حماسی‌اش برود. این سفر با گریهٔ اودیسه برای میهنش ایثاکا^۱ در ساحلی آغاز می‌شود. درست به همین خاطر است که در بیشتر قصه‌های کودکان که تا به حال دوست داشته‌اید، از هری پاتر گرفته تا پی‌پی جوراب بلند^۲، قهرمان داستان یتیم است. تنها با فوت والدین است که کودک به موجودی مشتاق بدل می‌شود و به ماجراجویی می‌پردازد. این قصه‌ها برای ما آشنا هستند چون همهٔ ما تحت‌تأثیر بیماری، پیر شدن، جدایی‌ها، داغ دیدن‌ها، بلایا و جنگ قرار می‌گیریم. پیام همهٔ این داستان‌ها، رازی که شاعران و فیلسوفان طی قرن‌ها تلاش کرده‌اند به ما بگویند، این نکته است: اشتیاق ما دروازه‌ای عظیم به تعلق است.

1. Ithaka

2. Pippi Longstocking

بسیاری از مذاهب جهان هم درسی یکسان برای ما دارند. نویسنده‌ای ناشناس در اثر رازآلود کلاسیک قرن چهاردهم، ابر نداشتن^۱، نوشته است: «تمام زندگی تو باید از اشتیاق باشد.»

سوره ۹۲ قرآن کریم، آیات ۲۰ و ۲۱ می‌گوید: «کسانی که اشتیاقی دائم برای دیدار حتمی با پروردگارشان را در خویش می‌پروراند، به رستگاری می‌رسند.» استاد اکهارت^۲، عارف و نظریه‌پرداز مسیحی، در قرن سیزدهم گفته است: «خداوند حسرت درون روح آدمی است.» همچنین معروف‌ترین جمله سنت آگوستین^۳ بیان می‌کند: «دل ما بی‌قرار است، تا زمانی که در [آغوش] تو آرام گیرد.»

این حقیقت را در آن لحظات بی‌زمانی می‌توان حس کرد که شاهد چیزی فوق‌العاده هستیم: مثل قطعه خارق‌العاده گیتار یا ورزشکاری با یک حرکت فوق بشری که انگار از جهانی کامل‌تر و زیباتر آمده است. برای همین است که ما به "ستارگان موسیقی راک" و ورزشکاران المپیک این‌طور احترام می‌گذاریم. آن‌ها نفسی جادویی را از جای دیگر برای ما می‌آورند. ولی چنین لحظاتی زودگذرند و ما می‌خواهیم برای همیشه در آن دنیای دیگر زندگی کنیم، ما متقاعد شده‌ایم که به آنجا تعلق داریم.

افراد تلخ و شیرین در بدترین حالت از اینکه دنیای کامل و زیبا برای همیشه خارج از دسترسشان است، احساس یأس می‌کنند. ولی در بهترین حالتشان سعی می‌کنند آن را به منصفه ظهور برسانند. تلخ و شیرینی منشأ مخفی بلندپروازی‌ها، شاهکارها و داستان‌های عاشقانه ماست. به خاطر اشتیاق است که ما "سونات مهتاب"^۴ را می‌نوازیم و موشک‌هایی برای رفتن به مریخ می‌سازیم. عشق رومئو به ژولیت، نوشته شدن داستان عاشقانه این دو به دست شکسپیر و اینکه ما هنوز این نمایشنامه را پس از قرن‌ها اجرا می‌کنیم، به خاطر وجود همین اشتیاق است.

مؤمن باشیم یا خدانا باور^۵ اهمیتی ندارد. مهم نیست که ما به واسطه پیپی جوراب

-
1. The Cloud of Unknowing
 2. Meister Eckhart
 3. St. Augustine
 4. Moonlight Sonata
 5. Atheist

بلند، یوسین بولت^۱ یا سنت آگوستین به این حقایق دست پیدا کنیم. حقایق یکسان است. چه بی‌تاب یاری باشید که از او جدا شده‌اید یا آنکه رؤیای دیدارش را دارید؛ چه خواهان کودکی شادی که هیچ‌گاه تجربه نکرده‌اید یا مشتاق رفتن به دیار ابدی باشید؛ به دنبال زندگی خلافت، کشور محل تولدتان یا جامعه‌ای کامل‌تر (شخصی یا سیاسی) باشید؛ آرزوی فتح بلندترین قله‌ها را داشته باشید یا دلتان بخواهد به زیبایی‌هایی ببینید که در آخرین تعطیلات ساحلی دیده‌اید؛ بی‌تاب این هدف باشید که درد نیاکان خود را آرام کنید یا دنیایی را تجربه کنید که زندگی بدون از بین بردن دیگر موجودات زنده در آن جریان دارد؛ در سوگ فردی درگذشته، کودکی به دنیا نیامده، چشمه جوانی یا عشقی بی‌قیدوشرط بی‌تابی کنید همه این‌ها تجلی یک درد بزرگ یکسان هستند.

من این مکان و وضعیت را که مشتاقش هستیم "دنیای کامل و زیبا" می‌نامم. این مکان در سنت یهودی-مسیحی باغ بهشت یا قلمروی آسمان‌ها^۲ نام دارد. صوفی‌ها آن را معشوق روحانی^۳ می‌گویند. نام‌های بی‌شمار دیگری هم برایش وجود دارند: برای مثال به‌سادگی، خانه یا "جایی بر فراز رنگین کمان"، یا آن‌طور که رمان‌نویسی به نام مارک مرلیس^۴ می‌گوید: «ساحلی که پیش از تولد از آن رانده شده‌ایم.» اساس لوئیس^۵ آن را این‌طور توصیف می‌کند: «جایی که همه زیبایی‌ها از آن آمده است.» همه آن‌ها یک چیز هستند؛ همه آن‌ها عمیق‌ترین آرزوی قلب انسان هستند. همان چیزی هستند که ودران اسماییلویچ با نواختن ویولن سل در میانه جنگ دست به خلقش زد.

در چند دهه گذشته، قطعه «هله‌لویا»^۶ از لئونارد کوهن، آهنگی درباره اشتیاقی معنوی، پای ثابت یا حتی کلیشه‌ای در برنامه‌های تلویزیونی استعدادیابی مثل امریکن آیدل^۷ شده است. اما، به دلیلی که گفته شد، وقتی شرکت‌کنندگان این قطعه را برای بار هزارم اجرا می‌کردند، اشک‌های شوق از صورت تماشاگران جاری می‌شد. مهم نیست که ما خودمان را "سکولار" یا "مذهبی" بدانیم، بلکه آنچه اهمیت دارد این است که همه ما به شیوه‌ای بنیادی

1. Usain Bolt
2. Garden of Eden and, the Kingdom of Heaven
3. Beloved of the soul
4. Mark Merlis
5. C.S.Lewis

۶. Hallelujah: خدا را حمد باد.

7. American Idol

به دنبال بهشت می‌گردیم.

تقریباً همان زمانی که دوستانم در خوابگاه دانشکده حقوق دنبال آمدند و علاقه‌ام به موسیقی غمگین شروع شد، به یک تفکر بودایی برخورددم. همان‌طور که جوزف کمپل^۱، اسطوره‌شناس، گفته است: ما باید تلاش کنیم «تا در اندوه دنیا سرخوشانه مشارکت کنیم». من نمی‌توانستم به اینکه معنای این جمله چیست فکر نکنم، چطور چنین چیزی ممکن است؟

من متوجه شدم که نباید این رهنمود را تحت‌اللفظی برداشت کرد. این جمله دربارهٔ رقصیدن روی قبرها یا پاسخ منفعلانه دادن به مصیبت‌ها و بدی‌های دنیا نبود، بلکه دقیقاً برعکس، به حساسیت نشان دادن به درد و ناپایداری و پذیرفتن رنج‌های (یا ناخشنودی‌ها، بسته به اینکه چطور اولین حقیقت بودایی را در زبان سانسکریت تفسیر کنیم) این دنیا اشاره دارد.

با وجود این، سؤال هنوز با برجا بود. فکر کنم می‌توانستم به هند یا نپال بروم تا پاسخی برایش بیابم یا اینکه خودم را در دوره‌های مطالعاتی آسیای شرقی در دانشگاه غرق کنم. ولی این کارها را نکردم. من فقط زندگی‌ام را با حفظ این سؤال‌ها در ذهنم ادامه دادم: چرا غم، احساسی که ما را افسرده و ملول می‌کند، فشار تکامل را تاب آورده است؟ چه چیزی باعث اشتیاق ما به عشق "کامل" و بی‌قید و شرط می‌شود (و ارتباطش به علاقه ما به آهنگ‌های غمگین و روزهای بارانی چیست)؟ چرا به نظر می‌رسد خلاقیت با اشتیاق، اندوه و تعالی رابطهٔ مستقیم دارد؟ چطور باید با عشق ازدست‌رفته کنار بیاییم؟ چطور ملتی که با درد زیادی پدید آمده است صاحب فرهنگی می‌شود که شادی را اصل می‌داند؟ چطور می‌توانیم در فرهنگی که مثبت‌اندیشی تحمیل می‌شود با اصالت زندگی و کار کنیم؟ وقتی می‌دانیم که خودمان و هر کسی که دوستش داریم خواهد مرد، چطور باید زندگی کنیم؟ آیا ما درد والدین و نیاکانمان را به ارث می‌بریم و اگر این‌طور است، آیا می‌توانیم آن را به نیرویی سازنده تبدیل کنیم؟

1. Joseph Campbell

چند دهه بعد، این کتاب پاسخ من است.

این کتاب همچنین شرح گذار من است از ندانم‌گرایی به چیزی دیگر است. نه دقیقاً ایمان؛ من کمتر یا بیشتر از اعتقادات اولیه‌ام ندانم‌گرا نیستم. ولی به این درک رسیدم که نیازی نیست به مفهوم خاصی از خدا باور داشته باشم تا به واسطه اشتیاق معنوی متحول شوم. یک داستان حسیدی^۱ وجود دارد که در آن یک روحانی یهودی متوجه می‌شود پیرمردی در مراسم مذهبی به موعظه‌های او توجهی نمی‌کند. روحانی برای آن مرد ملودی تلخ و اندوهگینی را زمزمه می‌کند؛ آواز اشتیاق. پیرمرد می‌گوید: «حالا می‌فهمم سعی در آموختن چه داشتی. اشتیاقی شدید برای یکی شدن با پروردگار احساس می‌کنم.»

من بسیار شبیه آن پیرمرد هستم. برای یافتن چرایی واکنش شدید بسیاری از ما به موسیقی غمگین نوشتن این کتاب را شروع کردم. در ابتدا موضوع کوچکی برای پروژه‌ای یک‌ساله به نظر می‌رسید. ولی نمی‌توانستم رهاش کنم. آن موقع اصلاً نمی‌دانستم موسیقی فقط دروازه‌ای به جهانی ژرف‌تر است که در آن متوجه می‌شویم جهان مقدس، مرموز و حتی سحرانگیز است. بعضی افراد با دعا، مراقبه یا قدم زدن در جنگل وارد این دنیا می‌شوند؛ موسیقی غمگین دروازه‌ای بود که مرا فراخواند. ولی این دروازه‌ها همه‌جا هستند و شکل‌های بی‌شماری به خود می‌گیرند. یکی از اهداف نگارش این کتاب ترغیب شما به توجه و قدم گذاشتن به داخل آن‌هاست.

۱. Hasidic: فرقه‌ای از یهودیت - مترجم

آزمون تلخ و شیرین

بعضی از ما به طور غریزی در حالت تلخ و شیرین زندگی می‌کنیم و همیشه همین‌طور بوده‌ایم. بعضی دیگر تا آنجا که می‌توانیم از آن دوری می‌کنیم. عده‌ای هم در سنی خاص یا بعد از مواجه شدن با آزمایش‌ها و موفقیت‌ها در زندگی به آن حالت می‌رسند. اگر دوست دارید بدانید که چقدر برای رسیدن به این حالت احساسی تمایل دارید، می‌توانید آزمون زیر را انجام دهید. این آزمون را با کمک دانشمند محقق دکتر دیوید بیدن^۱، استاد پزشکی در دانشگاه جانز هاپکینز^۲، و همچنین دانشمند شناختی دکتر اسکات بری کافمن^۳ طراحی کرده‌ام.

برای اینکه بفهمید در این لحظه خاص چقدر تلخ و شیرین هستید، لطفاً سؤالات زیر را از خود بپرسید و میزان موافقت خود را از ۰ (اصلاً) تا ۱۰ (کاملاً موافق) مشخص کنید.

- آیا به آسانی با دیدن تبلیغات تلویزیونی احساسی اشک در چشمانتان حلقه می‌زند؟
- آیا به طور خاص از دیدن عکس‌های قدیمی متأثر می‌شوید؟
- آیا به موسیقی، هنر و طبیعت واکنشی نشان می‌دهید؟
- آیا دیگران شما را فردی با "روحی پیر" معرفی می‌کنند؟
- آیا در یک روز بارانی احساس راحتی می‌کنید یا برایتان الهام‌بخش است؟
- آیا می‌دانید منظور ساس‌لوئیس چیست وقتی لذت را احساس "تیز و شگفت‌انگیز زخم اشتیاق" توصیف می‌کند؟
- آیا شعر را به ورزش ترجیح می‌دهید (یا شاید در ورزش شعر می‌بینید)؟
- آیا روزانه چند بار به حدی که مو به تنتان راست شود احساسی را تجربه می‌کنید؟
- آیا "اشک چیزها" را می‌بینید (این عبارت از انه‌اید^۴ اثر ویرژیل^۵ است)؟
- آیا با شنیدن موسیقی غمگین حس خوبی به شما دست می‌دهد؟
- آیا گرایش به یک‌باره دیدن غم و شادی در چیزها دارید؟
- آیا در زندگی روزمره به دنبال زیبایی هستید؟

1. Dr. David Yaden
2. Johns Hopkins Medicine
3. Dr, Scott Barry Kaufman
4. Aeneid
5. Virgil

- آیا کلمه "تأثرانگیز" برای شما مفهوم خاصی دارد؟
- آیا وقتی با دوستان نزدیکتان صحبت می‌کنید، مایل‌اید درباره مشکلات گذشته یا فعلی‌شان حرف بزنید؟
- و این سؤال: آیا حس می‌کنید به وجد آمدن به سادگی اتفاق می‌افتد؟

حضور سؤال آخر در میان سؤالات مربوط به سنجش تلخ و شیرین ممکن است کمی عجیب به نظر برسد. ولی من درباره یک دیدگاه خوش‌بینانه یا یک لبخند ساده حرف نمی‌زنم. منظور من تعالی‌گریبی است که ممکن است اشتیاق باعث آن شود. بنا بر آخرین تحقیقات ییدن، تعالی فردی (همچنین هم‌خانواده‌های خفیف‌ترش مثل سپاسگزاری و حالت غوطه‌وری) در زمان‌های گذار، پایان و مرگ یا به عبارتی در زمان‌های تلخ و شیرین زندگی افزایش می‌یابد.

در حقیقت می‌توان گفت چیزی که فرد را در حالت تلخ و شیرینی قرار می‌دهد، آگاه‌تر شدن نسبت به پایان است. اینکه نوه‌ای با شادی فراوان در چاله‌ای آب جست‌وخیز می‌کند، اشک به چشمان بزرگ‌ترهایش می‌آورد. چو آن‌ها می‌دانند روزی او بزرگ و پیر می‌شود (و آن‌ها نیستند که آن روزها را ببینند). ولی این اشک‌ها دقیقاً از احساس غم جاری نمی‌شوند، در حقیقت این‌ها اشک‌های عشق هستند.

برای اینکه به خودتان در آزمون تلخ و شیرین امتیاز دهید، امتیاز همه سؤالات را جمع بزنید و نتیجه را بر ۱۵ تقسیم کنید.

اگر امتیاز شما از $\frac{3}{8}$ کمتر است، شما دموی یا خوشحال هستید.

اگر امتیازتان از $\frac{3}{8}$ بیشتر و از $\frac{5}{7}$ کمتر است شما بین وضعیت‌های خوشحالی و تلخ و شیرینی نوسان می‌کنید.

اگر امتیاز شما از $\frac{5}{7}$ بیشتر است، در جایی که نور و تاریکی به یکدیگر می‌رسند یک خبره واقعی هستید.

برای خوانندگان کتاب قدرت سکوت^۱ من دانستن این نکته جالب خواهد بود که مطالعات اکتشافی ییدن و کافمن نشان می‌دهند امتیاز بالا در این آزمون رابطه مستقیم و قدرتمندی با ویژگی "حساسیت بالا" دارد که دکتر الین آرون، روان‌شناس و نویسنده، آن را نام‌گذاری کرده است. همچنین ییدن و کافمن همبستگی بالایی بین امتیاز بالا در این آزمون با گرایش به "دقت عمیق" (که خود نشانگر خلاقیت است) و همبستگی متوسطی با بهت، خودشکوفایی و معنویت یافته‌اند. در آخر، رابطه کمی هم با اضطراب و افسردگی یافته‌اند که البته مایه شگفتی نیست. مالیخولیای بیش از اندازه می‌تواند به یک بیماری بدل شود که ارسطو به آن بیماری صفرای سیاه (ملانیا کول که ریشه کلمه ملانکولی است) می‌گفت.

ولی این کتابی درباره این مصائب واقعی و ویرانگر نیست و البته آن‌ها را ارج نیز نمی‌نهد. (اگر فکر می‌کنید که از افسردگی یا اضطراب حاد رنج می‌برید، لطفاً آگاه باشید که کسی هست به شما کمک کند و امیدوارم که دنبالش بگردید!) این کتاب درباره ثروت‌های سنت تلخ و شیرین است و اینکه چطور با استفاده از آن می‌شود شیوه خلق، روش فرزندپروری، راه و رسم رهبری، مسیر عشق‌ورزی و حتی طریقه مردن را متحول کرد. همچنین امیدوارم به ما کمک کند تا خود و یکدیگر را بفهمیم.

۱. کین، سوزان (۲۰۱۲)، قدرت سکوت، ترجمه ناهید سپهرپور، نشر نوین



مایا آنجلو، کریگ هزندون، واشنگتن پست

بخش اول

اندوه و اشتیاق

چطور می‌توانیم درد را به خلاقیت، تعالی و عشق تبدیل کنیم؟

فصل اول

غم به چه دردی می خورد؟

«قبل از اینکه مهربانی را به عنوان عمیق‌ترین ویژگی درونی بشناسید، باید اندوه را به عنوان یکی دیگر از عمیق‌ترین خصلت‌ها محسوب کنید.» - نائومی شیهاب نای^۱

در سال ۲۰۱۰، پیت داکتر^۲، کارگردان مشهور شرکت پیکسار^۳، تصمیم گرفت انیمیشنی دربارهٔ احساسات ناهنجار دختر ۱۱ساله‌ای به نام رایلی بسازد. او خط اصلی داستان مورد نظرش را می‌دانست. فیلم با جابه‌جایی رایلی از خانه‌اش در مینه‌سوتا به خانه و مدرسهٔ جدیدش در سان‌فرانسیسکو آغاز می‌شد، درحالی‌که در طوفانی از احساسات مربوط به بلوغش گرفتار شده بود.

تا اینجای داستان خوب پیش رفت، ولی داکتر با بن‌بست خلاقیت روبه‌رو شد. او می‌خواست احساسات رایلی را به شکل کاراکترهای انیمیشنی دوست‌داشتنی به تصویر بکشد که مرکز کنترل مغز او را هدایت می‌کنند و خاطرات و زندگی روزمره‌اش را شکل می‌دهند. ولی کدام احساسات؟ روان‌شناسان به او گفتند که ۲۷ احساس برجسته وجود دارند که همهٔ ما به‌طور منظم احساسشان می‌کنیم. ولی نمی‌شود یک داستان خوب دربارهٔ این همه شخصیت مختلف تعریف کرد. داکتر می‌خواست این تعداد را کم کند و تنها یک احساس را به عنوان شخصیت اصلی انتخاب کند.

او چند احساس را برای شخصیت‌های اصلی در نظر گرفت و تصمیم گرفت که ترس را در کنار لذت محور فیلم قرار دهد؛ به این دلیل که می‌گفت ترس تا حدودی خنده‌دار است. او غم را نیز در نظر گرفت ولی به نظرش جذاب نرسید. داکتر در مینه‌سوتا بزرگ شده بود،

-
1. Naomi Shihab Nye
 2. Pete Docter
 3. Pixar

به گفتهٔ خودش در آنجا هنجارهای دمووی واضح بودند: «این فکر که ممکن است جلوی دیگران گریه کنید اصلاً جالب نبود.»

ولی سه سال که از پیشرفت این فیلم گذشت، او متوجه شد که چیزی درست نیست، با اینکه دیالوگ‌ها آماده و بخشی از انیمیشن ساخته شده بود، لطیفه‌های مربوط به ترس که بعضی از آن‌ها خیلی هوشمندانه بودند هم آماده شده بودند. داکنتر قرار بود فیلم در حال ساخت را برای مدیران شرکت پیکسار اکران کند و مطمئن بود که این یک شکست خواهد بود. پردهٔ سوم درست از کار در نیامده بود. بنا بر روند روایت فیلم، لذت باید درس بزرگی می‌گرفت ولی ترس چیزی برای یاد دادن به او نداشت.

در این نقطه از زندگی کاری داکنتر، او دو موفقیت بسیار بزرگ را با فیلم آپ^۱ و کمپانی هیولاها^۲ تجربه کرده بود. ولی کم‌کم احساس می‌کرد که این موفقیت‌ها شانس بوده‌اند.

او فکر کرد: «من نمی‌دانم دارم چه کار می‌کنم، باید استعفا دهم.»

ذهنش در خواب‌های تیره و تار از آینده‌ای پرسه می‌زد که بعد از ترک پیکسار با آن مواجه می‌شد و در آن نه تنها شغلش، بلکه زندگی حرفه‌ای‌اش را هم از دست می‌داد. او پیشاپیش برای این موضوع ماتم گرفته بود. فکر اینکه خارج از جامعهٔ ارزشمند خلاقیت و کسب‌وکارهای خارق‌العاده زندگی کند، احساس غرق شدن در اندوه را به او می‌داد. هرچه ناامیدتر می‌شد، بیشتر به این موضوع پی می‌برد که چقدر عاشق همکاری‌اش است.

همین موضوع جرقه‌ای در ذهنش زد: دلیل اصلی احساسات ما - همهٔ احساسات ما - ارتباط دادن ما با هم است. همچنین اندوه از میان همهٔ احساسات، قوی‌ترین عنصر ایجاد رابطه است.

او حالا به یاد می‌آورد: «ناگهان این ایده به ذهنم خطور کرد که ما باید ترس را بیرون بیندازیم و اندوه و لذت را به هم پیوند دهیم.» تنها مشکلش قانع کردن جان لستر^۳ که در آن زمان مدیریت پیکسار را بر عهده داشت، برای جایگزین کردن اندوه به عنوان محور فیلم بود. او نگران بود که توجیح این موضوع بسیار سخت باشد.

داکنتر این داستان را زمانی برایم تعریف کرد که در لابی پرنور و روح‌افزای پیکسار نشسته

-
1. Up
 2. Monster's Inc.
 3. John Lasseter

بودیم که استیو جایز آن را برای مقرر شرکت در امرلی ویل^۱ کالیفرنیا طراحی کرده است. ما با مجسمه‌های بزرگ‌تر از اندازه حقیقی شخصیت‌های پیکسار، از خانواده پار^۲ در شگفت‌انگیزها^۳ گرفته تا باز^۴ از داستان اسباب بازی^۵، احاطه شده بودیم که همه آن‌ها در زیر سقف بسیار بلند شیشه‌ای ژست گرفته بودند. داکتر از مجسمه این شخصیت‌های مهم در پیکسار لذت می‌برد. پیش از آن در همان روز، من یک جلسه مدیریت را درباره بهره بردن از استعدادهای فیلم‌سازان درونگرا هدایت کرده بودم. چند دقیقه بعد از شروع، داکتر به درون اتاق کنفرانس قدم گذاشت و به آنی با گرمای وجودش فضای اتاق را زندگانی بخشید.

داکتر خودش شبیه یک شخصیت کارتونی است که بیشتر با استفاده از مستطیل کشیده شده باشد. هیکل دیلاق یک متر و نودوسه سانتی متری و صورتی دراز دارد که نصف آن پیشانی‌اش است. حتی دندان‌هایش دراز و مستطیل‌شکل هستند، انگار در دنیای دندان‌ها آدم‌های بلندقد و لاغری باشند، ولی چشمگیرترین ویژگی او حالت‌های چهره‌اش هستند. لبخند و دهن‌کجی‌اش حالتی خوشایند و شاد را منتقل می‌کند. خانواده او وقتی که بچه بوده است به کپنهاگ مهاجرت کرده‌اند تا پدرش بتواند برای دکترایش درباره موسیقی گُر دانمارکی تحقیق کند. داکتر نمی‌توانسته دانمارکی صحبت کند و حرف کودکان دیگر را هم متوجه نمی‌شده است. درد این تجربه او را به انیمیشن علاقه‌مند کرده است، چراکه کشیدن نقاشی آدم‌ها راحت‌تر از صحبت کردن با آن‌ها بوده است. حتی حالا هم به خلق شخصیت‌هایی تمایل دارد که در خانه‌های درختی زندگی می‌کنند و در یک منظره رؤیایی بی‌صدا شناور می‌شوند.

داکتر نگران بود که مدیران گروه "شخصیت غم" را خیلی تاریک و افسرده بدانند. انیماتورها این شخصیت را شلخته، قوزدار و آبی کشیده بودند. چرا باید چنین تصویری را محور یک فیلم قرار داد؟ چه کسی می‌خواهد این‌طور شناخته شود؟

در این فرایند، داکتر یآوری باورنکردنی در کنار خود داشت: داجر کلتنر^۶ استاد تأثیرگذار

-
1. Emeryville
 2. Parr Family
 3. Incredibles
 4. Buzz
 5. Toy Story
 6. Dacher Keltner

روان‌شناسی در دانشگاه برکلی کالیفرنیا. در زمان ساخت فیلم پشت و رو^۱ داکتر از او خواسته بود تا به او و همکارانش درباره علم احساسات آموزش دهد. آن‌ها دوستانی صمیمی شدند. دختران کلنتر و داکتر در یک زمان از سختی‌های زمان بلوغ رنج می‌بردند و این دو مرد به دلیل اضطرابی که برای دخترانشان داشتند، با هم رفیق شدند. کلنتر به داکتر و گروهش کاربرد احساسات اصلی را یاد داد: ترس شما را از خطر دور نگاه می‌دارد، عصبانیت از شما محافظت می‌کند تا مورد سوءاستفاده قرار نگیرید و اندوه، اندوه چه می‌کند؟

کلنتر این‌طور توضیح داده بود که اندوه باعث شفقت می‌شود؛ آدم‌ها را به هم نزدیک می‌کند؛ به شما کمک می‌کند تا بفهمید چقدر جماعت دمدمی مزاج فیلم‌سازان پیکسار برای شما اهمیت دارند.

مدیریت شرکت ایده را تأیید کرد و داکتر و گروهش فیلم را با شخصیت اندوه در نقش اصلی بازنویسی کردند. این فیلم بعداً برنده جایزه اسکار بهترین فیلم انیمیشنی شد و بیشترین درآمد را در تاریخ میان فیلم‌های اصیل پیکسار به دست آورد.^۲

وقتی برای اولین بار داکتر کلنتر را ملاقات کنید که موهای بلوند بلند، هاله آرام و ورزشکارانه یک موج‌سوار و لیخندی مثل شعاع نور فانوس دریایی دارد، این‌طور به نظر نمی‌رسد که او سفیر مناسبی برای اندوه باشد. حالت عادی او بیشتر با شادی تناسب دارد. او از خود گرما و محبت ساطع می‌کند و مهارتی شبیه به مهارت ویژه سیاستمداران دارد که باعث می‌شود افراد حس کنند به چشم آمده و تحسین شده‌اند. او آزمایشگاه تعاملات اجتماعی^۳ و مرکز علمی خیر برتر^۴ در برکلی را رهبری می‌کند که از تأثیرگذارترین آزمایشگاه‌های جهان در روان‌شناسی هستند. او در این آزمایشگاه‌ها به مطالعه موارد مربوط به احساسات زنده

1. Inside Out

۲. کلنتر به نیویورک تایمز گفت که در نمایش نهایی شخصیت غم در فیلم انتقادهایی دارد. «غم معمولاً به شکل یک شخصیت لخت و تنبل دیده می‌شود. در حقیقت مطالعات نشان می‌دهند که غم با افزایش برانگیختگی جسمانی رابطه دارد و غم بدن را برای واکنش نشان دادن به فقدان فعال می‌کند اما در فیلم، غم سلخته و ناخوشایند است.»

3. Social Interaction Lab

4. Greater Good Science Center

بودن افراد می‌پردازد: شگفتی، خوف، شادی.

با وجود این کمی زمان با کلنتر بگذرانید تا متوجه شوید که گوشه‌های چشمش مثل سگ‌های شکاری^۱ به پایین متمایل شده است. او خودش را با صفات مشتاق و اندوهگین یا تلخ و شیرین توصیف می‌کند. (در آزمون تلخ و شیرین در ابتدای این کتاب نمره^۲ بالایی کسب کرده است.) او به من گفت: «غم در عمق وجود من است.» من در کتابم، قدرت سکوت، آزمایش معروف روان‌شناس هاروارد جروم کاگان^۳ و الین ارون را شرح داده‌ام. از یافته‌های آن آزمایش این مسئله بود که حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد کودکان خلق‌وخویی را به ارت می‌برند که آن‌ها را مستعد نشان دادن واکنش شدیدتر به عدم قطعیت‌ها و شکوه زندگی می‌کند. کلنتر خودش را از دسته کسانی می‌داند که به عنوان "واکنش‌دهنده شدید" زاده شده‌اند که ارون آن‌ها را "بسیار حساس" می‌خواند.

کلنتر در خانواده‌ای سخت و ایدئال‌گرا در دهه هفتاد میلادی بزرگ شد. پدرش آتش‌نشان و نقاش بود که او را به موزه‌های هنری می‌برد و به او تائوئیسم^۴ می‌آموخت. مادرش استاد ادبیات بود و برایش اشعار عاشقانه می‌خواند. مادرش به‌طور خاص به دی.اچ. لارنس^۵ علاقه داشت. کلنتر و برادر کوچک‌ترش رولف^۶ که بسیار با هم صمیمی بودند، در همه ساعات شبانه‌روز در طبیعت پرسه می‌زدند. والدینشان آن‌ها را تشویق می‌کردند تا علایق اصلی‌شان را پیدا کنند و زندگی‌شان را پیرامون آن بسازند.

اما والدین کلنتر، در جست‌وجوی خود برای تجربه کردن زندگی با همه سختی‌هایش، خانواده را با سرعت سرگیجه‌آوری جابه‌جا می‌کردند. آن‌ها از شهری کوچک در مکزیک که کلنتر آنجا در یک کلینیک کوچک زاده شده بود، به لارل کنیون^۷ حومه شهری در کالیفرنیا با فرهنگی متفاوت رفتند. آن‌ها آنجا همسایه پیاپیستی به نام جکسون براون^۸ بودند و کلنتر به کلاس دوم در مدرسه‌ای به نام واندربلند^۹ می‌رفت. آن‌ها در یک مزرعه روستایی در

1. Basset Hound

2. Jerome Kagan

۳. Taoism؛ دینی منتسب به لائوتسه فیلسوف چینی - مترجم

4. D.H.Lawrence

5. Rolf

6. Laurel Canyon

7. Jackson Brown

8. Wonderland

دامنه‌های سیرا^۱ ساکن شدند و فقط چند نفر از دوستان کلاس پنجمی‌اش به کالج رفتند. وقتی که این خانواده به ناتینگهام^۲ در انگلیس مهاجرت کرد و زمانی که کلنتر در دبیرستان درس می‌خواند، ازدواج والدین او دچار فروپاشی شد. پدرش عاشق همسر دوست خانوادگی‌شان شد، مادرش هم برای تحصیل تئاتر تجربی سفرهای متعددی را به پاریس آغاز کرد. کلنتر و رولف که به حال خود رها شده بودند، مست می‌کردند و مهمانی می‌گرفتند. دیگر هرگز چهار نفرشان دور هم جمع نشدند.

در ظاهر کلنتر پسری فوق‌العاده به نظر می‌رسید (هنوز همین‌طور است). ولی از هم پاشیدن ناگهانی روابط خانوادگی اثری بر او و خانواده‌اش گذاشت که او آن را "اثر طولانی و ماندگار غم" می‌نامد. پدرش تقریباً ناپدید و مادرش دچار افسردگی شد و خودش نیز به مدت سه سال درگیر حمله‌های عصبی شدید بود. رولف که بزرگ شده و به یک متخصص گفتاردرمانی در جامعه فقرا و یک همسر و پدر فداکار تبدیل شده بود، به اختلال دوقطبی و سوءمصرف الکل و مواد دچار شد.

از میان همه این موارد، موضوع رولف بود که کلنتر را بیش از همه تکان داد، کمی به این خاطر که برادرش از زمانی که بچه بودند حمایت‌کننده اصلی او بود: آن دو یاور، همکار در اکتشاف جدید و هم‌بازی‌های تنیس در تمام محلات زندگی‌شان بودند و هرگز بازی‌های دونفره را نمی‌باختند. وقتی خانواده‌شان از هم پاشید، آن دو با هم از خودشان مراقبت کردند.

ولی رولف سرمشق او هم محسوب می‌شد. کلنتر تنها یک سال کوچک‌تر از رولف بود، ولی از دید او رولف بزرگ‌تر، شجاع‌تر، مهربان‌تر و "بهترین فرد از نظر اخلاقی" بود که می‌شناخت. در تضاد با طبیعت جاه‌طلب و رقابت‌جوی کلنتر، رولف فروتن و افتاده بود و هرگز پیش نمی‌آمد فرد ضعیفی را ملاقات کند و به او محبت نشان ندهد. در یکی از شهرهای متعدد محل اقامتشان، دختری به نام ونتا^۳ زندگی می‌کرد که در خانه‌ای درب‌وداغان با حیاطی شبیه آشغال‌دانی بزرگ شده بود. ونتا سوءتغذیه داشت، موهایش نازک و نشسته بود و هدف محبوب زورگوهای محل محسوب می‌شد. رولف با اینکه تنومندترین و قوی‌ترین کودک کلاس نبود، دائم از او در مقابل شکنجه‌گرانش دفاع می‌کرد. کلنتر این‌طور فکر می‌کرد: «این مرد جرئتش را از مهربانی‌اش می‌گیرد، من می‌خواهم مثل او باشم.»

-
1. Sierra foothills
 2. Nottingham
 3. Veneta

وقتی که کلتنر از مرحله بلوغ عبور کرد و دنبال دلایل نابودی خانواده‌اش گشت، به این گمان رسید که تعهد والدینش به شور و شوق زیاد در زندگی به ایجاد این همه مشکلات برای خانواده منجر شده بود. با اینکه او خلق‌و‌خوی هنری و احساسی داشت، یک دانشمند بالفطره هم محسوب می‌شد و به مطالعه احساسات انسان‌ها روی آورد. او به مطالعه احساساتی چون خوف، شگفتی و شادمانی که برای خودش، رولف و والدینش بیشترین اهمیت را داشتند و احساساتی مانند غم درون کلتنر، خانواده‌اش و درون بسیاری از ما پرداخت.

یکی از پایه‌های تحقیقات کلتنر که در کتابش - به نام زاده شده برای خوب بودن^۱ - خلاصه‌اش کرده است، امری است که به آن "گریزه دلسوزی" می‌گویند. بدین معنی که ما انسان‌ها این‌طور برنامه‌ریزی شده‌ایم که به مشکلات یکدیگر اهمیت دهیم. از یافته‌های کلتنر این است که سیستم عصبی ما تفاوت زیادی بین درد خودمان و دیگران قائل نمی‌شود و به هر دو واکنش یکسانی نشان می‌دهد. این گریزه به اندازه میل به خوردن و تنفس در درون ما وجود دارد. این جنبه‌ای بنیادین از داستان موفقیت انسان و یکی از قدرت‌های بزرگ تلخ و شیرین بودن است. واژه دلسوزی^۲ در زبان انگلیسی به معنای "با هم رنج بردن" است و کلتنر آن را به عنوان یکی از بهترین و رستگاری‌بخش‌ترین کیفیت‌های ما می‌داند. غمی که مهربانی از آن نشئت می‌گیرد، احساسی است که اجتماع را تقویت می‌کند و عامل ارتباط و عشق است؛ همان چیزی است که نیک کیو^۳ - موسیقی‌دان - آن را "نیروی جهانی متحدکننده" می‌نامد. اندوه و اشک‌ها از قوی‌ترین مکانیزم‌های ایجاد صمیمیت هستند که از آن‌ها بهره می‌بریم.

گریزه دلسوزی آن قدر در سیستم عصبی ما جایگاه عمیقی دارد که به نظر می‌رسد به اولین دوره‌های تکاملی ما مربوط باشد. به عنوان مثال اگر کسی از شما نیشگونی بگیرد یا پوستتان را بسوزاند، این کار ناحیه کمربندی جلویی قشر مغز^۴ را فعال می‌کند، این بخش اخیراً توسعه یافته و منحصر به انسان است و مسئول اجرای فعالیت‌های سطح بالا مانند پرداخت مالیات یا برنامه‌ریزی یک مهمانی است. ولی وقتی می‌بینید که از فرد دیگری

-
1. Born to Be Good
 2. Compassion
 3. Nick Cave
 4. Anterior Cingulate Region of Cortex (ACC)

نیشگون می‌گیرند یا پوستش را می‌سوزانند این بخش به همان شکل فعال می‌شود. کلنتر همین‌طور غریزهٔ دلسوزی را در بخش‌های غریزی‌تر و از لحاظ تکاملی باستانی‌تر در سیستم عصبی ما پیدا کرد: در ناحیه‌ای مربوط به مغز پستانداران که به نام مادهٔ خاکستری اطراف مجرا شناخته می‌شود و در مرکز مغز قرار دارد و باعث می‌شود که مادران به فرزندان خود غذا بدهند. همچنین در بخشی قدیمی‌تر، عمیق‌تر و بنیادی‌تر سیستم عصبی به نام عصب واگ^۲؛ این عصب که در سینهٔ ما قرار گرفته است، بزرگ‌ترین و یکی از مهم‌ترین دسته عصب‌هایی است که در بدن ما وجود دارد.

زمان زیادی است که می‌دانیم عصب واگ به اعضای مربوط به گوارش، جنسیت و تنفس و مکانیزم‌های زنده ماندن متصل است. ولی در مطالعاتی که بارها تکرار شده است، کلنتر کاربرد دیگری نیز برای آن کشف کرد: وقتی ما شاهد رنج هستیم، عصب واگ موجب می‌شود که به آن اهمیت دهیم. اگر تصویر مردی را ببینیم که از درد به خود می‌پیچد یا کودکی را مشاهده کنیم که برای مادر بزرگ در حال مرگش گریه می‌کند، عصب واگ واکنش نشان می‌دهد. کلنتر همچنین متوجه شد افرادی که به‌طور خاص اعصاب واگ محکمی دارند، که آن‌ها را ستاره‌های واگال^۳ می‌نامد، همکاری‌شان با دیگران محتمل‌تر است و دوستی‌های عمیق‌تری دارند. آن‌ها به احتمال بیشتری (مثل رولف) وقتی شاهد قلدری باشند به مداخله می‌پردازند یا زنگ تفریح را صرف آموزش به یک هم‌کلاسی خواهند کرد که برای تکلیف ریاضی به کمک نیاز دارد.

تحقیق کلنتر تنها مطالعه‌ای نیست که ارتباط بین غم و وحدت را نشان می‌دهد. به عنوان مثال، روان‌شناس دانشگاه هاروارد، جاشوا گرین^۴، و دانشمند عصب‌شناس و روان‌شناس دانشگاه پرینستون، جان‌اتان کوهن^۵، فهمیدند افرادی که از آن‌ها خواسته شده بود به رنج قربانیان خشونت فکر کنند فعالیت در همان بخش مغز را از خود نشان دادند که در مطالعهٔ قبلی مادران شیفته در هنگام نگاه کردن به تصویر فرزندان‌شان نشان می‌دادند.

-
1. Periaqueductal Gray
 2. Vagus Nerve
 3. Vagal Superstars
 4. Joshua Green
 5. Jonathan Cohen

جیمز ریلینگ^۱ و گریگوری برنز -عصب‌شناسان اهل دانشگاه اموری^۲- متوجه شدند کمک کردن به افراد نیازمند همان بخش از مغز را تحریک می‌کند که با بردن جایزه‌ای یا خوردن غذای خوشمزه تحریک می‌شود. همچنین می‌دانیم احتمال بیشتری وجود دارد که افراد افسرده (و کسانی که قبلاً افسرده بوده‌اند) دنیا را از دید دیگران ببینند و دلسوز باشند؛ متقابلاً، محتمل‌تر است که افرادی با همدلی بالا بیشتر از موسیقی غمگین لذت ببرند. همان‌طور که استاد روان‌پزشکی دانشگاه تافتز^۳، نصیر قائمی، مشاهده کرده است: افسردگی همدلی طبیعی ما را عمیق‌تر می‌کند و «فردی را می‌سازد که برای او شبکه گریزناپذیر وابستگی متقابل یک حقیقت شخصی است، نه یک آرزوی خیالی.»

این یافته‌ها پیامدهای عظیمی دارند. آنچه این یافته‌ها بیان می‌کنند این است که غریزه ما برای واکنش نشان دادن به ناراحتی دیگران از همان جایی نشئت می‌گیرد که نیاز ما به تنفس، هضم غذا، تولیدمثل و محافظت از فرزندان بروز می‌کند؛ آرزوی ما برای پاداش گرفتن و لذت بردن از خوشی‌های زندگی نیز از همان جا می‌آید. همان‌طور که کلتنر برای من توضیح داد، این یافته‌ها به ما می‌گویند: «مراقبت کردن دقیقاً در قلب وجود انسان‌هاست. غم درباره مراقبت کردن است و دلسوزی مادر غم است.»

اگر می‌خواهید یافته‌های کلتنر را با اجزای وجودتان حس کنید، این ویدیوی^۴ چهاردقیقه‌ای فوق‌العاده را تماشا کنید که به‌طور غیرمنتظره‌ای در اینترنت پخش شد. این ویدیو را کلینیک کلیولند^۵ به عنوان بخشی از برنامه‌اش برای ایجاد همدلی در مراقبین کلینیک ساخته است. ویدیو شما را با خود به قدم زدن در راهروهای بیمارستان می‌برد، دوربین روی چهره‌های افرادی مکث می‌کند که از کنارشان می‌گذرند؛ ما معمولاً بدون اینکه درباره این افراد فکر کنیم از کنارشان رد می‌شویم، ولی در اینجا زیرنویس سختی‌هایی (و بعضاً اتفاقات خوشی) را به ما می‌گوید که این افراد متحمل شده‌اند: «تومور بدخیم است.»

1. James Rilling
2. Emory University
3. Tufts University



4. <https://www.youtube.com/watch?v=cDDWvj-q-o8>
5. Cleveland Clinic

«همسرش بیماری لاعلاج دارد.» «برای آخرین بار با پدر ملاقات می‌کند.» «اخیراً از همسرش جدا شده است.» و «همین الان فهمیده است که پدر خواهد شد.»

خب، چه اتفاقی افتاد؟ شاید اشک در چشمانتان جمع شد؟ یا شاید بغض کردید یا حس می‌کنید دریچه‌های قلبتان واقعاً باز شده‌اند؟ یا احساس اوج گرفتن عشق برای گروهی تصادفی از انسان‌ها را دارید و در ادامه‌اش تعهد فکری برای توجه به افرادی که هر روز از کنارشان رد می‌شوید، آن هم نه تنها در راهروهای بیمارستان، بلکه حتی برای کسی که در پمپ بنزین می‌بینید یا همکار پرحرفتان در شما آغاز شده است؟ این واکنش‌ها احتمالاً تأثیر عصب واگ، ناحیهٔ کمربندی جلویی قشر مغز و مادهٔ خاکستری اطراف مجرای مغز شما بوده است: پردازش افرادی که تا به حال ملاقات نکرده‌اید طوری که انگار درد آن‌ها درد شماست. در واقع، همین‌طور است.

بسیاری از ما مدت‌هاست که از قدرت غم برای ایجاد اتحاد آگاهی پیدا کرده‌ایم، بدون آنکه کاملاً بیانش کنیم یا فکر کنیم چطور با اصطلاح عصب‌شناسی نشانش دهیم. سال‌ها پیش وقتی که این کتاب هنوز رازی در چشمانم بود، در وبلاگ نویسنده‌ای به نام آرتور گرچن^۱ دربارهٔ موضوعی مصاحبه کردم که آن موقع آن را "شادی مالیخولیا" می‌نامیدم. در آنجا یک زن جوان دربارهٔ تدفین پدر بزرگش و آشنا شدن "پیوند روح انسان‌ها" نظری زیر آن نوشت.

زن جوان نوشته بود: "گروه همخوانی پدر بزرگم به احترامش سرودی خواند و برای اولین بار در چهارده سال زندگی‌ام، شاهد سرازیر شدن اشک بر صورت پدرم بودم. آن لحظه به همراه صدای موزون مردانی که می‌خواندند، سکوت حضار و غم پدرم برای همیشه در قلبم نقش بست و زمانی که خانوادهٔ ما برای اولین بار مجبور شد تصمیم خلاص کردن یک حیوان خانگی را بگیرد، عشقی که در اتاق بین پدرم، برادرم و من مشترک بود نفسم را بند آورد. ببینید، وقتی من به این اتفاقات فکر می‌کنم، این احساس غم نیست که بیش از همه به یادم مانده است، بلکه پیوند روح انسان‌هاست. وقتی غم را تجربه می‌کنیم، در یک رنج مشترک سهیم می‌شویم. این یکی از اندک مواقعی است که افراد به خود اجازه می‌دهند حقیقتاً آسیب‌پذیر باشند. این زمانی است که فرهنگمان به ما اجازه می‌دهد دربارهٔ احساس

1. Arthur Gretchen

خود کاملاً صادق باشیم.»

زن جوان که قابلیت بیان این دیدگاه را در زندگی روزمره‌اش نیافت، به هنر روی آورد: «علاقه من به فیلم‌های جدی و رمان‌های تفکربرانگیز تنها تلاشی برای خلق دوباره زیبایی در صادقانه‌ترین لحظات زندگی من است. من فهمیدم که برای نقش داشتن در جامعه، همه ما نباید با قلب‌های لبریز از احساس زندگی کنیم، پس من در ذهنم به این لحظات سر می‌زنم، به واسطه هنر دوباره تجربه‌شان می‌کنم و قدردان وقوع لحظه‌های جدید آسیب‌پذیری مطلق هستم.»

ولی شاید ما نیاز داشته باشیم که این لحظات را به زندگی روزمره بیاوریم و زیربناهای تکاملی‌شان را بشناسیم. ما در دوره‌ای از زمان زندگی می‌کنیم که به داشتن مشکلات ارتباطی با دیگران، به‌خصوص خارج از "قبیله" خودمان، معروف است. کار کلتور به ما نشان می‌دهد که غم -از میان این همه‌چیز، فقط غم- قدرت ایجاد کردن آنچه ناامیدانه کم داریم، یعنی "پیوند روح انسان‌ها"، را دارد.

ولی اگر بخواهیم قدرت غم را کاملاً درک کنیم، باید یک میراث اولیه دیگرمان را هم بشناسیم. آیا تابه‌حال فکر کرده‌اید چرا با دیدن تصاویر رسانه‌ها از بچه‌های یتیم یا گرسنه واکنش جسمانی داریم؟ پاسخ در تاریخچه تکامل ما نهفته است. به نظر می‌رسد غریزه دلسوزی ما از هر نوع رابطه‌ای بین انسان‌ها نشئت نمی‌گیرد، بلکه ریشه آن در پیوند بین مادر و فرزند است؛ میل وسواس‌گونه مادران برای پاسخ دادن به نوزادانی که گریه می‌کنند. تنها بعد از آن است که این حس به خارج و به موجودات دیگری بازتاب می‌یابد که به مراقبت نیاز دارند.

همان‌طور که کلتور می‌گوید: «نوزاد انسان "آسیب‌پذیرترین نوزاد روی زمین است" که بدون کمک بزرگسالانی خیراندیش نمی‌تواند زندگی کند.» ما این قدر ضعیف به دنیا می‌آییم تا مغزهای بزرگمان در بدنمان جا شود، مغز بعد از رشد کامل، برای رد شدن از مجرای تولد بیش از حد بزرگ خواهد بود. ولی تولد زودرس یکی از حقایق امیدوارکننده در گونه ماست، بدین معنا که هر چه ما باهوش‌تر می‌شدیم، باید دلسوزتر نیز می‌شدیم تا از فرزند وابسته و بیچاره خود مراقبت کنیم. ما باید گریه‌های درک‌ناپذیر آن‌ها را رمزگشایی کنیم. ما باید به

آن‌ها غذا بدهیم و عشق بورزیم.

شاید معنای خاصی نداشت اگر دلسوزی ما تنها به فرزند خودمان محدود می‌شد، اما کلنتر می‌گوید که چون ما این‌طور تنظیم شده‌ایم که به‌طور کلی از نوزادهای آسیب‌پذیر و کوچک مراقبت کنیم، ظرفیتی برای مراقبت از هر چیزی مانند یک نوزاد، گیاه خانگی یا غریبه‌ای پریشان را هم پیدا کرده‌ایم. ما تنها پستانداری نیستیم که این‌طور رفتار می‌کند. وال‌های اورکا^۱ به دور مادری می‌چرخند که فرزندش را از دست داده است. فیل‌ها با لمس صورت رفیقشان با استفاده از خرطوم خود، آن‌ها را آرام می‌کنند. اما کلنتر به من گفت: «انسان‌ها دلسوزی را به مرتبه بالاتری ارتقا داده‌اند. ظرفیت ما برای اندوه، مراقبت از چیزهایی که از دست رفته‌اند یا نیازی دارند با هیچ رفتار دیگری قابل مقایسه نیست.»

به عبارت دیگر، ترس ما از شنیدن اخبار کودکان محروم یا دچار سوءتغذیه، از غریزه ما برای محافظت از جوان‌ترها ناشی می‌شود. ما به‌طور غریزی می‌دانیم که اگر نتوانیم از کودکان مراقبت کنیم، از هیچ‌کس نمی‌توانیم مراقبت کنیم.

البته نباید بیش از حد تحت‌تأثیر این غریزه پرورش‌دهنده خود قرار بگیریم. هنوز غریزه کودکان خودمان برای ما ضروری‌ترین است و به نظر می‌رسد برای نوزادان افراد دیگر، بزرگسالان دیگر یا حتی برای نوجوانان غرغروی خودمان هم به آن اندازه دلسوز نیستیم. به‌ظاهر هرچه ما از گهواره نوزاد خودمان دور می‌شویم، دلسوزی‌مان هم به‌تدریج محو می‌شود؛ حتی اگر میل به بی‌رحمی در گونه خود را نیز در نظر بگیریم. این حقیقت به همان اندازه ناامیدکننده است که یافته‌های کلنتر دلگرم‌کننده بود.

ولی کلنتر موضوع را این‌طور نمی‌بیند. یکی از دلایل این موضوع برادرش رولف است که به او یاد داد چطور از افراد آسیب‌پذیر مراقبت کند. دلیل دیگر این است که او مراقبه عشق و مهربانی^۲ انجام می‌دهد که به ما یاد می‌دهد همان‌طور که برای فرزندان خود ارزش قائلیم، برای دیگران هم این ارزش را قائل شویم. (او می‌گوید «من فکر می‌کنم می‌توانیم به این احساس نزدیک شویم.») ولی این امر همچنین به دلیل مطلبی است که از چارلز داروین یاد گرفته است.

در تصور عام، داروین با عقیده رقابت خونین که برنده و بازنده مشخصی دارد، با شعار

-
1. Orca Whales
 2. Lovingkindness meditation

"سازگارترین‌ها زنده می‌مانند"، شناخته می‌شود؛ همانند نقل قولی از تنیسون^۱ که می‌گوید: «طبیعت دندان و پنجه‌ای خونین دارد.» ولی در حقیقت این نقل قول از او نیست، بلکه فیلسوف و جامعه‌شناسی به نام هربرت اسپنسر^۲ و همکارانش آن را برای اولین بار بیان کرده‌اند که پیرو "داروین‌گرایی اجتماعی"^۳ هستند. آن‌ها مبلغین برتری طبقه مرفه و سفیدپوست جامعه بر دیگران هستند.

آن‌طور که کلتور می‌گوید، برای داروین "زنده ماندن مهربان‌ترین‌ها" نام بهتری بود. داروین روح لطیف و اندوهگینی داشت. او همسری عاشق و پدري شيفته ده فرزندش بود و از کودکی عمیقاً به طبیعت عشق می‌ورزید. پدرش دوست داشت او پزشک شود، ولی وقتی در سن شانزده سالگی شاهد اولین عمل جراحی بود که در آن زمان بدون استفاده از ماده بی‌هوشی انجام می‌شد، چنان وحشتی وجودش را فرا گرفت که در طول باقی زندگی توان دیدن خون را نداشت. او به جنگل‌ها پناه برد و در عوض به مطالعه سوسک‌ها پرداخت. بعدها درباره مواجهه‌اش با جنگل‌های برزیل گفت: «هرج‌ومرجی از لذت که از آن دنیایی از آینده و لذتی ساکت‌تر خواهد برخاست.»

داروین در ابتدای مسیر شغلی‌اش، همان‌طور که زندگی‌نامه‌نویس‌هایی به نام‌های دבורا هابلیگمن^۴ و آدام گوپنیک^۵ می‌گویند، در واقعه‌ای که ممکن است دیدگاه او به جهان را شکل داده باشد، دختر ده ساله‌اش، آنی^۶، را به دلیل ابتلا به مملک^۷ از دست داد. او چنان ضربه‌ای از این اتفاق خورده بود که نتوانست در خاکسپاری دخترش شرکت کند. آن‌طور که داروین در دفتر خاطرات روزانه‌اش به ملایمت ثبت کرده است، آنی دختری شاد و خوشحال و عاشق آغوش مادرش بود که ساعت‌ها وقت صرف مرتب کردن موهای پدرش می‌کرد. وقتی قرار بود از مادرش جدا شود، این‌طور ناله می‌کرد: «اوه مادر! اگر قرار باشد بمیری، ما باید چه کنیم.» ولی این مادر و پدرش، اِما^۸ و چارلز داروین، بودند که باید این مصیبت را تحمل می‌کردند. بعد از مرگ آنی، داروین در دفتر خاطراتش نوشته است: «ما شادی

-
1. Tennyson
 2. Herbert Spencer
 3. Social Darwinists
 4. Deborah Heiligman
 5. Adam Gopnik
 6. Annie
 7. Scarlet Fever
 8. Emma

خانواده و آرامش دوران پیری‌مان را از دست داده‌ایم.»

در کتاب هیبوط انسان^۱ که برخی آن را یکی از بزرگ‌ترین آثار داروین می‌دانند و حدود دو دهه بعد از مرگ آنی نوشته شده است، او استدلال می‌کند که دلسوزی قوی‌ترین انگیزهٔ ماست:

«غرایز اجتماعی یک حیوان را به سمت لذت بردن از حضور در جمع دوستانش، احساس کردن میزان مشخصی از همدلی با آن‌ها و انجام دادن خدمات متنوعی برای آن‌ها هدایت می‌کند. به نظر می‌رسد چنین اعمالی، مانند موارد بالا، نتیجهٔ سادهٔ قدرت عظیم‌تر غرایز اجتماعی و مادانه نسبت به هر غریزه یا انگیزهٔ دیگری باشند؛ چون آن قدر بی‌درنگ انجام می‌شوند که فرصتی برای تفکر، حس کردن لذت یا حتی بیچارگی نیست.»

داروین مورد به مورد شاهد واکنش درونی موجودات به رنج موجودات دیگر بود: سگی که هر بار از کنار گریهٔ مریض خانه رد می‌شد با لبس زدنش از او مراقبت می‌کرد. کلاغ‌هایی که صبورانه به همراهان کور و پیر خود غذا می‌دادند. میمونی که برای نجات مأمور باغ وحش محبوبش از حملهٔ یک بابون مهاجم زندگی‌اش را به خطر انداخت. البته داروین دربارهٔ عصب واگ، ناحیهٔ کمربندی جلویی قشر مغز و ماده خاکستری اطراف مجرا چیزی نمی‌دانست. ولی ۱۵۰ سال پیش از آنکه داچر کلنتر آن را در آزمایشگاه نشان دهد، به‌طور شهودی متوجه عملکرد دلسوزانهٔ آن‌ها شده بود. داروین نوشته است: «ما مجبوریم رنج دیگری را برطرف کنیم تا احساسات دردناک خودمان نیز هم‌زمان از بین برود.»

داروین نیز مثل کلنتر شهودی داشت که این رفتارها از تکامل غریزهٔ مراقبت والدین از فرزندانشان به وجود آمده است. او گفت که ما نباید به دنبال همدردی در حیواناتی باشیم که ارتباطی با مادر یا پدرشان ندارند.

داروین ساده‌لوح نبود و چشمش را بر بی‌رحمی طبیعت نبسته بود. درست برعکس، او بسیار درگیر این مشاهدات شده بود؛ با نقل قول از یک نویسندهٔ زندگی‌نامه‌اش: «در این جهان را با شدت زیاد و به صورت مداوم حس کرده بود.» او می‌دانست که حیوانات گاهی وحشیانه رفتار می‌کنند، مثل زمانی که یک عضو زخمی را از گروه اخراج می‌کنند یا تا سر حد مرگ به او ضربه می‌زنند. او می‌دانست که دلسوزی درون خانواده‌ها قوی‌ترین حالت خود را دارد و میان گروه‌های خارجی ضعیف‌تر است و گاهی اصلاً وجود ندارد و برای انسان‌ها سخت است که

گونه‌های دیگر را به عنوان "موجودات هم‌رده" خود ببینند و آن‌ها را لایق همدردی خود بدانند. ولی او همچنین مشاهده کرد که گسترش غریزه دلسوزی تا دورترین جایی که می‌توانیم، از خانواده تا کل بشریت و در نهایت همه موجودات دارای احساس، "یکی از شرافتمندانه‌ترین" دستاوردهای اخلاقی است که ما قادر به انجام دانش هستیم.

وقتی دالایی لاما^۱ درباره این جنبه از کار داروین شنید، حقیقتاً از شباهت آن با بودایی‌گری تبتی^۲ شگفت‌زده شد. (همچنین گفت: «من اکنون خودم را یک داروین‌گرا می‌نامم.») داروین‌گرایی و مذهب بودایی دلسوزی را بزرگ‌ترین فضیلت و پیوند مادر-فرزندی را قلب همدردی می‌دانند. همان‌طور که دالایی لاما در مکالمه‌ای با پال اکمن^۳، استاد بازنشسته روان‌شناسی در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو، گفت: «در ذهن انسان، دیدن کسی که خونریزی می‌کند و در حال مرگ است شما را ناراحت می‌کند. این بذر دلسوزی است. من فکر نمی‌کنم حیواناتی مانند لاک‌پشت که ارتباطی با مادرشان ندارند، ظرفیتی برای محبت داشته باشند.»

چطور چیزی را که اکمن به آن "تصادف خارق‌العاده، اگر تصادفی در کار باشد" می‌گوید، بین داروین‌گرایی و تفکر بودایی توضیح دهیم؟ اکمن می‌گوید که شاید داروین به واسطه دوستش جوزف هوکر^۴، که زمانی را در تبت برای مطالعه روی گیاهان آن منطقه گذرانده بود، در معرض مذهب بودایی تبتی قرار گرفته باشد. شاید داروین این عقاید را در کلیسای مناطق بکر گالاپاگوس و در سفر معروف خود با کشتی بیگل^۵ پیدا کرد. همچنین ممکن است آن‌ها را در بوته تجربه‌های خود، به واسطه عشق به دخترش آنی و از دست دادن او شکل داده باشد.

ما میل داریم که دلسوزی را در دسته "مثبت" احساسات انسانی طبقه‌بندی کنیم، بدون

-
1. Dalai Lama
 2. Tibetan Buddhism
 3. Paul Ekman
 4. Joseph Hooker

۵. Voyage of the Beagle؛ داروین با یک کشتی به نام بیگل به جزایر گالاپاگوس سفر کرده بود و یادداشت‌های آن سفر در کتابی به همین نام چاپ شده است. - مترجم

اینکه در نظر بگیریم نمای تلخ و شیرین آن بدون شک محصول غم‌های مشترک است. در حقیقت زندگی کاری کلنتر در زمینه "روان‌شناسی مثبت‌نگر"^۱ واقع شده است که به بررسی شکوفایی انسان می‌پردازد. این اصطلاح را آبراهام مازلو^۲ در سال ۱۹۵۴ خلق کرد و بعد از آن روان‌شناسی به نام مارتین سلیگمن^۳ آن را اشاعه داد و به عنوان پادزهری برای آنچه هر دوی آن‌ها تمرکز بیش از اندازه روان‌شناسی بر بیماری‌های روانی به جای توان روانی می‌دانستند، از آن دفاع کرد. آن‌ها می‌خواستند روش‌ها و ذهنیت‌هایی را کشف کنند که باعث شود قلبمان ترانه‌سرایی کند و زندگی‌هایمان به‌خوبی سپری شود. سلیگمن در این راه بسیار موفق بود. سرآغاز مقاله‌های بی‌شماری که احتمالاً خوانده‌اید و شما را تشویق می‌کنند تا دفتری برای شکرگزاری داشته باشید یا مراقبه‌های ذهن‌آگاهی^۴ را شروع کنید، به جنبش او و ارتش بزرگ کسانی باز می‌گردد که از آن الهام گرفته‌اند.

اگرچه این زمینه مورد انتقاد هم واقع شده است، زیرا که رده مهمی از تجربه انسانی مانند غم را نادیده گرفته است. منتقدان به این دلیل که روان‌شناسی مثبت‌نگر به حساسیت آمریکایی‌گرایی دارد، به آن تاخته‌اند. روان‌شناسی به نام نانس مک‌ویلیامز^۵ درباره این زمینه می‌گوید: «انگار به جای نسخه تراژدی زندگی انسان، نسخه کمدی آن را تصدیق می‌کنید، به دنبال شادی گشتن جای کنار آمدن با دردهای ناگزیر را گرفته است.»

این موضوع عجیب نیست؛ کل رشته روان‌شناسی توجه زیادی به پتانسیل انسان در تلخ و شیرینی نکرده است. اگر از نوع اندوهگین باشید، ممکن است انتظار داشته باشید تا عمیق‌ترین هیجان‌های خود را جایی در این رشته پیدا کنید. اما به غیر از الگوی "حساسیت بالا"، نزدیک‌ترین موضوعی که پیدا می‌کنید مطالعه یک سنخ شخصیتی به نام "روان‌رنجوری"^۶ است که تقریباً به‌اندازه نامش جذاب است. بنا بر روان‌شناسی شخصیت مدرن، روان‌رنجورها بدخلق بوده و قابل اعتماد نیستند. آن‌ها مستعد بیماری، اضطراب و افسردگی هستند.

روان‌رنجوری مزیت‌هایی دارد. با وجود سیستم ایمنی تحت‌فشار آن‌ها، روان‌رنجوران

-
1. Positive psychology
 2. Abraham Maslow
 3. Martin Seligman
 4. Mindfulness
 5. Nancy McWilliams
 6. Neuroticism

ممکن است عمر طولانی‌تری داشته باشند، چون هوشیار هستند و از سلامتی خود به خوبی مراقبت می‌کنند. آن‌ها کوشا هستند. از ترس شکست به سمت موفقیت حرکت می‌کنند و انتقاد از خود باعث پیشرفتشان می‌شود. آن‌ها دانشمندان خوبی هستند چون مفاهیم را در ذهن خود حل‌اجی و به مدت طولانی از هر زاویه‌ای بررسی‌شان می‌کنند. روان‌پزشکی به نام ایمی آیورسن^۱ به عنوان کارآفرین به نشریه‌ای به نام مدیریت امروز^۲ گفت: «میل به نشخوار ذهنی می‌تواند به سمت تفکر وسواس‌گونه دربارهٔ تجربهٔ کاربری، استراتژی تبلیغات یا شیوهٔ مطرح کردن یک ایدهٔ جدید سوق داده شود. همان‌طور که یک فرد خلاق می‌تواند از این انرژی برای به خاطر سپردن تمام دیالوگ‌های یک فیلمنامه یا به کمال رساندن کوچک‌ترین جزئیات یک نمایشنامه استفاده کند.»

متخصصانی مثل آیورسن این مزایا را به عنوان سازگاری‌های مفید نسبت به اوضاع نامطلوب ارائه می‌کنند. ولی هیچ تعالی‌بخشی ذاتی در این نگاه وجود ندارد، هیچ اثری از مالیخولیای زیبای بودلر یا اشتیاق متحول‌کننده در قلب طبیعت انسان (و در قلب بعضی انسان‌ها به‌طور خاص) در آن نیست. همچنین آگاهی کمی نسبت به این وجود دارد که هرچه بیشتر به کاوش ادامه می‌دهیم، این حالت‌ها به عنوان بعضی از بهترین کاتالیزورهای خلاقیت، معنویت و عشق در انسان شناخته می‌شوند. بسیاری از دانشمندان خودشان مذهبی نیستند، پس به ذهنشان خطور نمی‌کند که برای بزرگ‌ترین معماهای بشریت به دنبال جواب‌های معنوی بگردند.

با وجود این، اخیراً روان‌شناسی مثبت‌نگر مدخلی برای مباحث تلخ و شیرین گشوده است. روان‌شناسانی مانند پاول ونگ^۳، رئیس انستیتوی مشاورهٔ معنامحور^۴، و تیم لوماس^۵، سخنران دانشگاه لندن شرقی^۶، ظهور "موج دوم" در این رشته را ثبت کرده‌اند. همان‌طور که لوماس می‌گوید: «موج دوم به معنای این است که سعادت در حقیقت مستلزم فعل و انفعال منطقی و ظریفی بین پدیده‌های مثبت و منفی است.» همچنین

-
1. Amy Iversen
 2. Management Today
 3. Paul Wong
 4. Meaning-Centered Counseling Institute
 5. Tim Lomas
 6. University of East London

اسکات بری کافمن^۱، روان‌شناس شناختی، به واسطه کتاب تأثیرگذارش، فراتر رفتن^۲، مفهوم اصیل روان‌شناسی مثبت‌نگر مازلو را جانی دوباره بخشیده است. در این نوع روان‌شناسی مازلو نوع شخصیت تلخ و شیرین را "پیشنازان"^۳ می‌نامد: به تعبیر کافمن این افراد «کمتر از افراد سالم شاد هستند. آن‌ها می‌توانند بیشتر از خود بی‌خود شوند، شور و شغف نشان دهند و به قله‌های بلندتری از شادی دست پیدا کنند، ولی آن‌ها به همان مقدار -یا حتی بیشتر- به نوعی اندوه کیهانی تمایل دارند.»

همه این‌ها نوید توانایی ما به عنوان یک فرد و یک فرهنگ برای درک پتانسیل متحول‌کننده کار کلنتر را می‌دهد. اگر ما می‌توانستیم به اندوه احترام بیشتری بگذاریم، شاید می‌توانستیم آن را -به جای لبخندهای زورکی و خشم به جا- به عنوان پلی برای ارتباط با دیگران ببینیم. می‌توانستیم به یاد بیاوریم که هر چقدر عقاید افراد دیگری برای ما ناخوشایند باشند یا هر چقدر کسی درخشان یا قدرتمند به نظر برسد، آن‌ها نیز رنج کشیده‌اند یا خواهند کشید.

کلنتر و مرکز علمی خیر برتر که او تأسیس کرده است، راهکارهای علمی زیادی را ایجاد کرده‌اند که به ما کمک می‌کنند دقیقاً همین کار را انجام دهیم.

قدم مهم اولیه این است که فروتنی را پرورش دهیم. ما از راه مطالعات مختلف می‌دانیم که رفتار برتری‌جویانه ما را از واکنش نشان دادن به ناراحتی دیگران و حتی خودمان باز می‌دارد. کلنتر می‌گوید: «اگر فکر کنید که از دیگران بهتر هستید، وقتی گرسنگی کشیدن کودکی را ببینید، عصب واگ شما واکنشی نخواهد داشت.» به‌طور شگفت‌انگیزی افراد ثروتمند و رده بالا (شامل افرادی که در آزمایشگاه و به‌طور مصنوعی به آن‌ها احساس قدرتمندی و ثروتمندی القا شده است) به احتمال بیشتری عابران پیاده را نادیده می‌گیرند و جلوی رانندگان دیگر می‌پیچند و به همکاران خود و کسانی که نیاز دارند کمتر کمک می‌کنند. آن‌ها وقتی دستشان را زیر آب داغ می‌گیرند، یا در بازی مشارکتشان نمی‌دهند یا

-
1. Scott Barry Kaufman
 2. Transcend
 3. Transcenders

وقتی شاهد رنج کشیدن دیگران هستند، به احتمال کمتری درد فیزیکی و احساسی را تجربه می‌کنند. همچنین محتمل‌تر است که بیشتر از سهم خودشان از آب‌نبات‌هایی بردارند که کارکنان آزمایشگاه به آن‌ها تعارف می‌کنند!

حال چطور به فروتنی دست پیدا کنیم (به‌خصوص اگر در وضعیت نسبی مالی و اجتماعی خوبی هستیم)؟ یک پاسخ این است که حرکت ساده‌ی تعظیم کردن را تمرین کنید؛ مثل ژاپنی‌ها در زندگی روزمره‌ی اجتماعی و بسیاری از افراد مذهبی دیگر که در مقابل خدا این کار را انجام می‌دهند. کلتنر معتقد است که این حرکت در حقیقت عصب واگ را فعال می‌کند. او در سال ۲۰۱۶ در یک سخنرانی در سیلیکون‌ولی^۱ توضیح داد که «محققان در این حرکتی که به نشانه‌ی احترام انجام می‌شوند شروع به بررسی اتصال بین ذهن و بدن کرده‌اند.»

البته بسیاری از آمریکایی‌ها مذهبی نیستند یا با نمایش مطیع بودن احساس راحتی نمی‌کنند یا هر دوی این موارد درباره‌ی آن‌ها صادق است. ولی می‌توانیم به جای سرسپردگی، به عنوان وفاداری به این حرکات نگاه کنیم. بسیاری از ما حرکات یوگا انجام می‌دهیم که معمولاً شامل تعظیم هم می‌شود و زمانی که به اثر هنری شگرف یا منظره‌ای از طبیعت می‌نگریم، به‌طور غریزی سرمان را پایین می‌آوریم.

همچنین می‌توانیم به صفحه‌کلیدهایمان رجوع کنیم. روان‌شناس اجتماعی و استاد مدرسه‌ی کسب‌وکار لیوی^۲، دکتر حوریا جزایری^۳، برای زمانی که کسی برای ما دلسوزی کرده است یا اینکه ما نسبت به دیگران این احساس را داشته‌ایم یک نوع تمرین نوشتن را پیشنهاد می‌کند. اگر نوشتن رسمی برای ما جذابیتی ندارد، می‌توانیم مواقعی را ثبت کنیم که خود را کمابیش درگیر ناراحتی دیگران احساس کرده‌ایم. جزایری در سایت مرکز علمی خیر برتر توصیه می‌کند: «اطلاعات خودتان را جمع‌آوری کنید. مثلاً می‌توانید توجه کنید در چه زمانی از روز دلسوزی کردن برای شما خودبه‌خود اتفاق می‌افتد یا راحت‌تر است (به‌طور مثال در زمان تماشای اخبار شامگاهی) یا دقت کنید در چه زمانی از روز در مقابل پذیرش یا وجود رنج (خودتان یا دیگران) مقاومت نشان می‌دهید (به‌طور مثال وقتی در خیابان از کنار کسی می‌گذرید که گدایی می‌کند یا یکی از اعضای دور خانواده که مشکلاتی دارد). ما معمولاً متوجه رنج می‌شویم (خودمان و دیگران) ولی به‌سرعت از آن می‌گذریم و بنابراین

-
1. Silicon Valley
 2. Leavey School of Business
 3. Hooria Jazaieri

به خودمان اجازه نمی‌دهیم از نظر احساسی تحت‌تأثیر آن رنج قرار بگیریم.»

ولی احتمالاً همه این‌ها پیش از پروراندن مهربانی نسبت به خود امکان‌پذیر نیست. احتمالاً این‌طور به نظر می‌آید که این کار با تقویت فروتنی متناقض است. ولی بسیاری از ما بدون آنکه بدانیم، درگیر جریان ثابتی از مکالمهٔ درونی منفی می‌شویم: «تو در این کار افتضاحی.» «چرا اون کار رو خراب کردی؟» همان‌طور که جزایری مشاهده می‌کند «هیچ مدرک تجربی وجود ندارد که پیشنهاد کند با اذیت‌کردن خودمان به تغییر رفتارمان کمکی می‌کنیم؛ در حقیقت بعضی دانسته‌ها نشان می‌دهند این نوع از انتقاد ما را به جای رساندن به اهدافمان، از آن‌ها دور می‌کند.»

متقابلاً، هرچه با خودمان ملایم‌تر باشیم، بیشتر می‌توانیم همین رفتار را در قبال دیگران نیز داشته باشیم. پس دفعهٔ بعدی که آن صدای خشن درونی را شنیدید، مکث کنید، نفسی بکشید و دوباره سعی کنید. با خودتان با همان ملایمتی حرف بزنید که با فرزند محبوبتان صحبت می‌کنید و دقیقاً همان عبارات محبت‌آمیزی را به کار ببرید و همان میزان از دلگرمی را نشان دهید که به یک کودک سه‌سالهٔ دوست‌داشتنی نثار می‌کنید. اگر به نظرتان این کار بسیار خودخواهانه است، به یاد بیاورید که خودتان را لوس یا از مخصصه رها نمی‌کنید. شما از خودتان مراقبت می‌کنید تا خود شما پیش‌تر رفته و از دیگران مراقبت کند.

کلنتر -نابغهٔ روان‌شناسی با موهای بلوند بلند، هالهٔ یک موج‌سوار و چشمانی غمگین که با پیتر داکتر و گروه فیلم‌سازانش در پیکسار همکاری کرده بود- دلایل زیادی برای انجام دادن تمرین‌های خودش‌شفقتی است. وقتی اخیراً از حالش باخبر شدم، کوچک‌ترین دخترش به‌تازگی به کالج رفته بود و این اتفاق خانه‌اش را ساکت و خالی کرده بود. مادرش احساس تنهایی و افسردگی می‌کرد و به عارضهٔ قلبی دچار شده بود و رولف، برادر کوچک‌تر عزیزش، در اثر سرطان رودهٔ بزرگ در سن ۵۶ سالگی و بعد از درگیری طولانی‌مدت با این بیماری درگذشته بود.

کلنتر به خود می‌پیچید و از احساس بی‌ریشگی عمیقی رنج می‌کشید. او احساس می‌کرد که انگار بخشی از روحش را از دست داده است. او به من گفت: «شکی نیست که زندگی من، هر چند دههٔ دیگری که عمر کنم، پر از غصه خواهد بود. مطمئن نیستم که معنای